

# மங்கையர் மலர்

பெட்டகம் 1

MANGAYAR MALAR FEBRUARY 2005

பெட்டகம் - 2  
புத்தக அங்குலம்



தமிழ்நாடு  
சாஸ்திர அகாடமி

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

ரூ.16/-

வெள்ளிமணி ஒலிக்கிறது!

\* போட்டிகள்

\* பரிசுகள்

\* விழா விவரங்கள்



Freshly picked from the Garden of Eden

**Eterna diamond collection**

They say spring showers bring out the best in nature. We say our diamond cloudburst will have your senses in full bloom. Prince Jewellery unveils a collection that simply sings earth's praises in diamonds and tourmalines.

 **PRINCE**  
JEWELLERY

Only At Chermak: CATHEDRAL ROAD PANAGAL PARK SPENCER PLAZA  
Tel: 2811 7720 Tel: 2434 6782 Tel: 2649 5817

• Showrooms open on Sundays  
• Valet parking available  
• [www.princejewellery.com](http://www.princejewellery.com)

 THE JEWELLERY COUNCIL  
MEMBER OF THE JEWELLERS' ASSOCIATION  
OF AUSTRALIA

# சீக்கிரமே, உங்கள் சோப்பை உபயோகிப்பதற்கு முன் இருமுறை யோசிப்பீர்கள்.



பெட்டி சோப்



துவளில் சோப்



சூரி சோப்



சோப்புச் சோப்



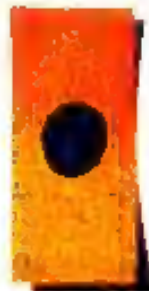
பொய்சி சோப்



ஆயுசு சோப்புச் சோப்



பிளம்சோப் சோப்



பிபிசோப்புச் சோப்

## விட்மன் பேப்பர் எத்தனை அதிக நீலமோ உங்கள் சோப் அத்தனை அதிக கடுமையானது.

சாதாரண சோப் உங்கள் எலும்பின் மீது கடுமையானது. ஒரு ஈர சோப்பின் மீது விட்மனின் ஒரு துண்டை வைப்பார்கள். பேப்பர் நீலநிறமானதை கானலாம். (நீலம் நிறம் எத்தனை அதிகமோ சோப்பு அத்தனை கடுமையானது) இப்போது இந்த சோதனையை உம் மீது செய்தால், நிறம் மாறாது. இது ஏனெனில் உம் வித்தியாசமானது. உமலில் தலையில் ஒரு பங்கு மாய்ஸ்சைலேட் கீம் உள்ளது மற்றும் இது pH நியூட்ரல், ஆகவே இது எம்வைவற்றையும் விட மென்மையானது. ஆகவே உங்கள் எலும்பைத் தாக்கு ஏற்ற வகையில் பராமரிப்புகள், உம் மட்டுமே தரும் பராமரிப்பு.

உம் இப்போது வெறும் 25 ரூபாய்க்கு கிடைக்கிறது (கிரேடி 75 கிராமிக்கு எம்வை கரிசனும் அடங்கியது)



உம்வைவற்றையும் கி. சிவசுப்பிரமணியம்





# மங்கையர் மலர்



இரட்டைச் சிறப்பிதல்  
செப்டம்பர் 2005  
மலர் : 25  
கிதழ் : 1

இதையோர்  
மலர் சிறப்புப்  
பக்கங்கள்



சாதனை நாயகன் - 6  
கனிப்பறைகள் ஆக்குவேம்! - 73  
பள்ளிக்குப் பத்துக்  
கட்டளைகள் - 157  
கண்ணாடியைப் பார்க்கச்  
சொல்வது எது? - 192  
குடி மட்டுமல்ல, கோலாவும்  
குடியைக் கெடுக்கும்! - 195  
வேர்களிதே தேடி - 199  
எங்கே உருவாகிறது  
பயங்கரவாதம் - 202  
கூடி விளையாடு பட்டா! - 213  
வளரும் பெண்களே! உன்னை  
களில் கவனம் வைப்புகம் - 217  
இதையோர் கதை...  
தன்யாவின் ஆசை... - 138  
ஆசையில் ஒரு கடிதம் - 152  
ராசி - 183  
பெற்றோர்கள் கவனிக்க...  
நான் வளர்ந்து விட்டேனே  
அம்மா! - 12

மாதம் ஒரு மலர் மலர்  
போட்டிகள் :  
பிப்ரவரி மாதம் -  
பக். 31  
மார்ச் மாதம் பக். 31

சின்னப் பெண்ணான  
போதிலே... - 37  
உடல் வளர்க்கி ஆரோக்கியமான  
உடல்வளர்க்கி - 111  
பெற்றோர்களின்  
மேலான கவனத்திற்கு - 165  
பிஞ்சின் சிறப்புகள்... - 185

இதையோர்களே, ஒரு நிமிஷம்...  
தோளுக்கு பிஞ்சினால்... - 113  
மாணவமணிகளுக்கு  
இது வேண்டாமே! - 168  
இளைய பாரதமே வா. வா! - 173  
இளமைப் பருவம் - 194

வெள்ளி விழா நிகழ்ச்சி - 100



கீர்த கிதழ் மட்டும்  
விலை ரூ.16



மங்கையர் சந்த  
சகத்தாள் சந்த  
மங்கையர் மலர் செப்டம்பர் 2005

**SAKTHI**  
PICKLES

**மங்கையர் மலர்**  
சுற்று வட்டம்

வாசகர் விழா பக்கம்-92

ஸ்ரீ பொதிய...

ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் ஆளுளிய கல்யாண  
வருஷ்டு ஸ்தோத்ரம் - 180

'குசி'வாண சமையலுக்கு

நான் கசக்க மாட்டேனே மம்மி - 197

பாகல் இனிக்ருதய்யா - 198

முறைப்பயறு பலகாரங்கள் - 170

மிஷ்டு கார்பேன்? - 149

மார்ச்சு மாதம் வந்தால்...

பரிட்சைக்கு தேரமாச்சு! - 189

தொடர்கள்

பூப்பு முதல் ஸூப்பு வரை... - 33

நியூஸ் சாலை - 60

இந்த மாதம் எப்படி? - 81

இம்மாத இல்லத்தாசி - 221

**பட்டுப் புடைவை**  
**பரிசுப் போட்டி**  
பக்கம் - 97



No. 1853

ரேவதி சங்கரனின்...

உங்களுடன் - 4

அன்பு வட்டம் - 44

சர்வரி - ஜெகதீசுவரி - 140

வெள்ளி. விழா கொண்டாட்டம்

வெள்ளி விழா மங்கை - 8

காலச் சுவடுகள் - 89

மங்கையர் மலரும் என் மாநிலமும் - 157

எங்கள் வீட்டுத் தோட்டம் - 178

என் செல்லமே அடுத்த இதழில்

**மங்கையர் மலர்**  
(கல்வி திறவண வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்  
பிரைவேட் லிமிடெட், புத்தூர்  
பரதன் அச்சகத்தில்  
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :  
கிராஜேத்திரன்

கல்வி பிஸ்டுக்கல்,  
47-N.P., ஜவகர்நல நேரு சாலை,  
சக்காடுதாங்கல்,  
சென்னை - 600 032.

ஆசிரியர் :

ரேவதி சங்கரன்

உதவி ஆசிரியர் :  
சாத்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :  
22345622, 23, 24

தொலைதகல் :  
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :  
ஆசிரியர் குழு :  
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :  
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :  
info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்  
இன்டர்நெட் முகவரி :  
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விலை :  
உள்ளாடு :

ஒரு வருடம் : ரூ.190/-  
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-

வெளிநாடு (விமானத்தால்) :  
ஒரு வருடம் : 37 டிரைட் டாலர்  
இலங்கை : ரூ.900/-

**Bharathan Publications**  
Private Limited,  
Kalki Building,  
47-NP, Jawaharal Nehru Road,  
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்  
இதழ் : மங்கையர் மலர்

பரதன் வாழ்கவே  
பரதன் வாழ்கவே  
ஜாதிகள் தில்லையே  
மதங்களும் தில்லையே  
வறுமையை ஒழிப்போம்  
நாட்டினை வளப்போம்  
தீயும் தானும்  
ஒன்றுசேர்ந்து  
நாமசிப் போராடி நாட்டை  
முன்னேற்ற வேண்டுமே.  
- பி. சாமுயல்.





**பொங்கலோ பொங்கல்** என எமக்கல்லவோ உற்சாகம் பொங்க வேண்டும்? நீ பொங்கி எழுந்து எங்களைக் கண்ணீர்க் கடலில் முழுக அடித்து விட்டாயே! எந்தக் கவடு மில்லாமல் வந்தாய், எந்தக் கவடுமில்லாமல் அழித்தும் விட்டாய். இயற்கை அன்

நெருப்பை வைத்தோம் - அதிர வைத்தோம் - நிலைகுலைய வைத்தோம்.

நீ ஓடிவந்து எங்கள் குழந்தைகளைது கால்களை முத்தமிட வருவாயே அந்தக் கரையில், உடைந்த பீர் பாட்டில்களைச் சொருகி வைக்கும் இளைய சமுதாயத்

## அருள் புர்வரய் கருணைக் கடலே!

தனயே! உனக்கு ஏன் இந்த சேற்றம்? ஒரு தப்பும் செய்யாததுபோல் அப்படிப் பார்க்காதே!

புரிகிறது! எங்களைது பாட்டன்மார், பாட்டிமார் உன்னைக் கண்டதும் கைகாப்பினார்கள், ஏன்? நீ பஞ்சபூதங்களுள் ஒன்றானவன் என்பதாலும், மனிதனால் படைத்திட முடியாத மாபெரும் அதிசயம் என்றும்தான். எங்கனிடம் 'தாயைப் பிழைத்தாலும் தண்ணீரைப் பிழைக்காதே' என்று சொல்லி வைத்தார்கள். ஆனால் நாங்கள் உன்னைப் பொதுக் கழிப்பிடமாக்கினோம். பாலிதீன் பைகளையும், கரையாத உருவக் சிலைகளையும், ரசாயன வண்ணங்களையும், அமிழ்த்தி மூச்சுத் திணறச் செய்தோம். கழிவுநீருக்கு வடிகாலாக்கி உன்னைக் கலக்கினோம். கள்ளச் சரக்குகளைக்

கைமாற்றும் செய்ய உன் முந்தானையைப் பயன்படுத்தினோம். கச்சா எண்ணெய்க் கசிவினால் உன்னைக் களங்கப்படுத்தினோம்! அணு அயுதப் பரிசோதனை என்ற பெயரில் உனது அடி மடியில்



துக்கு உன் அருமை வாய் சொல்ல மற்றதோம். கல்லியோடு ருப் பண்புகளையும் வளர்த்தும் பருவத்தில் கையில்கூடையோடு, பொசுக்கும் வெப்பத்திலும் பெற்றோர் கண்களில் மண்ணைத் தூவி விட்டு, கண்ணில் கிடைத்தவளோடு காதல் செய்

யும் இடமாகக்கி, கானல் வரி பாடிடும் இளையவர்களைக் கண்டிக்க மற்றதோம். கடலன்னையே! நீ பொறுத்தாய்! நீ தவறும் மண்ணை விடப் பொறுமை காத்தாய்! பொறுக்க முடியாமல்தான் பொங்கி எழுந்தாய்.

நிலமகள் குழறிச் சிலிர்த்தாள். நீ கொதித்தெழுந்தாய்! ஆனால் பொங்கிடும் சேற்றத்தை ஏனம்மா பச்சைக் குழந்தைகளிடம் காட்டினாய்? பாவப்பட்ட ஏழை மக்களைச் சாடினாய்? எங்களுக்குப் பாடம் புகட்டலா?

பட்டோம், கலங்கினோம், துடித்தோம், புரிந்து கொண்டோம். நீ அழித்த கவடுகள் எங்கள் மனதில் மாறாத வடுகளாகி விட்டதால், உன்னைக் கண்டு அஞ்சுகிறோம். கடலன்னையே! இனியும் உனக்குச் சேற்றம் வராமலிருக்க வேண்டும் என நாங்கள் உன்னிடமே இறைஞ்சுகிறோம்.



**ரேவதி சங்கரன்**

**வணக்கம்.** இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன் மலர்ந்த மயங்கையர் மலர், முழலையாக, சிறுமியாக, நயலையாக, இளம் பெண்ணாக வளர்ந்து இன்றைக்கு வளப்புழிக்க பருவ மயங்கையாய்ப் பூத்துக் குலுங்குகிறாள்.

இந்த மயங்கை பிறந்ததிலிருந்து அவளை மடிவிலிட்டுத் தாலாட்டிக் கிராட்டி, பொட்டிட்டுப் பூத்துட்டி, அணிவன்களால் அவருக்கித்து, வருஷம் பருவத்திலும், முத்துப் பருவத்திலும், சுப்பாணி கொட்டும் பருவத்திலும், அவள் வளர்ச்சியைக் கண்காணித்து, நேர்வழியில் நடைபயிவச் செய்து குணநலன்கள் திறைந்த அழகிய மயங்கையாக ஆக்கிய பெருமை முழுவதும், முழுவதாயாக என்னு அருமைச் சகோதரி (சிவோகித்யம்நான்) திருமதி மங்கனா ரமேஷ் அவர்களையே சேரும் என்பதைப் பெருமையுடனும், உள்ளம் திறைந்த பூரிப்புடனும் திறன்வியந்து கொல்லிக் கொல்லி மகிழ்கிறேன்.

தாயாக அவர் இருந்து வளர்ந்த மயங்கையைக் கண்போல் காக்கும் செவ்வெத்தாயின் பணியிலுள் அன்போடு செய்கு வருகிறேன்.



# வெள்ளிமணி ஓசை...

அதோடு, வாசகர், வாசகிகள் தந்து கொண்டிருக்கும் பேராதரவுதான் மயங்கையர் மலரின் முழுமையான வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவி வருகிறது என்பதை வெள்ளி விழா வேளையில் நன்றியறிதலோடு குறிப்பிட வேண்டியது என் கடமையாகும்.

மயங்கையர் மலரது வெள்ளிவிழா உங்கள் அனைவரது இல்லத் திருவிழா. அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து அவரது வெள்ளி விழா ஆண்டில், மாதம் ஒரு மய்கல விழாவாகக் கூடி, ஆடிப் பாடிக் களித்து மகிழ்வோம். உங்களது ஆதரவும் ஆசிரியமே அவனைக் காக்கும் காப்பாகும்.

முறைப்படி கொல்ல வேண்டிய கடமை என்பதால், "தாய்கள் அனைவரும் கற்றழம் நட்பும் குழ இஷ்டமிதர பந்துக்களுடன்" ஓராண்டுக் காலம் நடக்க இருக்கும் வெள்ளி விழாக் கொண்டாட்டத்தில் கலந்து கொண்டு சிறப்பிக்க வேண்டுமென்ப பணிவன்புடன் கைகூப்பி வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

தாய்கள் பங்கேற்பினைக் கவனி நிறுவனத்தினர் தாய்கள் அனைவரும் மிகுந்த ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறோம். கோதலம் சிறுவர்களுக்கும், மிகுந்த மகிழ்ச்சியோடு தாய்களைச் சந்ததாம், சூப்பதாம், மலர்களோடு பன்னீர் தெளித்து வரவேற்கக் காத்திருக்கிறார்கள்.

அனைவரும் வருவீர். ஆண்டு முழுவதும் ஆனந்தமாகக் கொண்டாடி, மகிழ்வோம்! வாழ்க வளமுடன், வாழ்க ஸவயகம்!

அன்புடன்,  
ரேவதி சங்கரன்.





திரு ராம்குமார் தம்முடைய பள்ளிப் படிப்பு 5-ம் வகுப்பு வரை எல்லா சிறுவர்களையும் போல் ஆடிப்பாடி இயற்கையை ரசித்து வளர்ந்தவர்தான். இம் வயதில் அவர் வாழ்க்கையில் விதி விளையாடியது. சிறுவர்களிடையே விளையாடும் போது ஒருவர் மேல் ஒருவர் விழுந்து விபத்து ஏற்பட்டு, ராம்குமாரின் வலது கண்ணில் கடுமையாகப் பாதிப்பு ஏற்பட்டு, பல அறுவை சிகிச்சைகள்

## ஆர்வமே 'கண்ணா'னாக!



செய்தும் வலது கண்ணின் விழிக்கோளம் கருங் கிடும், இடது கண் பார்வை நரம்புகள் மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்டதாலும், தம் இரு கண்ணின் பார்வையைப் பூரணமாக இழந்து விட்டார்.

அதற்கு மேல் பிரெய்ல் முறையில் படிக்க விரும்பவில்லாமல், ஸ்க்ரைப் என்ற உதவியாளர் மூலம் தம் படிப்பைத் தொடர்த்ததும் அல்லாமல் பல சாதனைகளையும் திகழ்த்தி யுள்ளார். பள்ளியிறுதிப் படிப்பில் கணிதத்தில் முதல் இடமும், மாநில அளவில் 14வது இடமும் பெற்றார். அதற்கு தம் கணித ஆசிரியை பிரபாலதியைத்தான் காரணமாகக் கூறுகிறார்.

இன்று அவர் விவேகானந்தா கல்லூரியில் பி.காம். முதலாமாண்டும், மாணவ நேரத்தில் சி.ஏ.வும் படித்து வருகிறார். கணிதத்தில் பல ஆராய்ச்சிகள் செய்து குறுக்கு வழியில் பெருக்கு வது, ஸ்குயரில் பண்ணுவது, கலிம் என்று பல கண்டுபிடிப்புகளைச் செய்து வருகிறார். "ராம்குமார் தியூரி" என்று வல்லுநர்களால் இனங்காட்டப் பட்டு வருகிறது. மேலும், சிறு வயதில் தாம் ரசித்த இயற்கைக் காட்சிகள், தேசிய உணர்வு, தன்னம்பிக்கை போன்ற கவிதைகளும் எழுதியுள்ளார்.

சுயமாகவே கேள்வி ஞானத்தை எய்துக் கொண்டு கி.போர்டு இசைக்கிறார். மகாகவிபதி

போன்ற பாடல்களை மேற்கத்திய வடிவில் மாற்றி வாசிக்க முயற்சிக்கிறார்.

இருபது வயதாகும் இளைஞர் ராம்குமார் தம் வாழ்க்கையில் சிகரத்தை விரைவில் எட்டுவார் என்பது உறுதி. ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் அவருக்கு உறுதுணையாய் இருந்து வரும் அவரது பெற்றோர்களை மனம் உவந்து பாராட்டுவோம்.

- பத்மா மணி





**4th Successful Decade in providing  
QUALITY, TRUST & EXCELLENCE**



**Furniture World**

Since 1968

**Lifetime Investment**

One of India's Biggest Furniture Showroom

H.O. : Mysore  
{ 20,000 sq.ft }  
139, R.H. Road  
Near to Sanskrit College  
Ch-4 Ph : 24982930 / 31

Anna Nagar ( West )  
DABC Bldg.  
G, M.T.H. Road, Padi,  
Opp. TVS, Padi, Ch-50  
Ph : 52155928

Velachery  
Paramount Park,  
358, Velachery-Tombaram  
Main Rd. Ch-42  
Ph : 52144929

Coimbatore  
268, Menkulayam Road  
Near Sababa Temple  
Bus Stop, Che - 43  
Ph : 2452929 / 30



**Also Available**

Sofa Sets  
Bedroom Sets  
Dining Sets  
Office Tables / Chairs  
TV Showcases  
& a lot more ...

We also undertake all kinds  
of interior Works  
Exchange Option available for  
Old Furniture

Major Credit Cards accepted



**சென்ற நூற்றாண்டின் 80-களில் மங்கையர் தம் வாழ்வில் 'விடிவெள்ளி' ஒன்று பிறந்தது! அது இன்று 'சூரியனாக' மலர்ந்து பெண்கள் வாழ்வில் ஏற்றம் தந்து பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறது!**

வெள்ளி நட்சத்திரம் - மங்கையர் மலர் 1981-ம் ஆண்டு இதே பிப்ரவரியில் தொடங்கிய போது மூன்று பெரிய குறிக்கோள்களை அடிப்படையாக வைத்து ஆரம்பிக்கப்பட்டது. முதலாவது தேசநலன், இரண்டாவது தேசநலன், மூன்றாவதும் தேசநலனே! ஆம் 'கல்வி'யின் வாசகமே! அவரின் வட்சியமே!

எத்தனையோ வாசகிகள் மங்கையர் மலரில் முதன் முதலாக எழுதி, சிறுகதை எழுத்தாளராக, நாவலாசிரியராக, கவிஞராக இன்று மக்களிடையே வலம் வருகிறார்கள். இன்னும் புதிய புதிய எழுத்தாளர்களை இன்னும் உருவாக்கிக் கொண்டு வருகிறது. அந்த அடிப்படையில் முதன் முதலாக மங்கையர் மலர் தொடக்கக் காலத்திலிருந்து இன்று வரை தொடர்ந்து எழுதிப் பரிகளைக் குவித்து வரும் ஒரு வாசகி: விசாலம் நாராயணசுவாமி.

அவருக்கு இன்று வயது '68'. கணவர் நாராயணசுவாமி ஐ.ஏ.எஸ். ஆபீசராகப் பணிபுரிந்த போது கால்பந்தி முதல் கன்னியாகுமரி வரை வலம்வந்தவர்.

திருமணம் காரணமாக பாதிவில் படிப்பு நிறுத்தப் பட்டாலும், தன் எழுத்தார்கத்தை நுழைத்துக் கொள்ள வில்லை. மலரில் திறைய கட்டுரைகள், சமையல் குறிப்பு கள் பல புனைப்பெயர்களில் எழுதிக் குவித்துள்ளார். அது மட்டுமல்ல, பாட்டு, நாட்டியம், கைவேலை என்று அனைத்திலும் தனி முத்திரையைப் பதித்துள்ளார். புழுந்த வீடு, பிறந்த வீடு இரண்டிலும் கற்றுக் கொண்ட நற்பண்புகள், சிந்தை, அன்பு காட்டுதல், சமையல், கோலம் போடு தல் என்று பலப் பல சிறப்புகளை வளர்த்துக் கொண்டுள்ளார்.

இவைதான் இவர்படித்த மேற்படிப்பு என்கிறார். மங்கையர் மலரில் இவர் எழுத்துக்குக் கிடைத்த அங்கீகாரம் மனதில் தள்ளம்பிக்கையை, கைரியத்தை வரவழைத்ததாகப் பூரிப்புடன் சொல்கிறார். தற்பொழுது இவருடைய பெண், பத்திரிகையாளராக வெளிநாட்டில் பணிபுரிகிறார். இந்த வயோதிகக் காலத்தில் வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பு ஏற்படுத்தி, உற்சாகம் தருவது 'மங்கையர் மலர்' ஒன்றுதான் என்று கண்ணீர் மல்க கூறுகிறார்.



# வெள்ளி நிழா மங்கை

இவர் 1981-லிருந்து வாங்கிய பரிகளின் பட்டியல் இதோ -  
முதலில், 'ஆகஸ்ட் 81-ல் 'பொட்டுக்கடலை பாயசம்' ரூ. 115.  
1981-ல் ஆறுதல் பரிக ரூ. 15/-



**மங்கையர் ரத்தி  
மகிழ்ச்சி சக்தி**

மங்கையர் மலர் வெளியீடு

1982 - முதல் பாத்திர பரிக - 5  
லிட்டர் எவர்தில்வர் அடுக்கு  
(இன்றும் அதில்தான் குடிக்க  
தண்ணீர் கொதிக்க வைப்பேன்.)  
1982- ஜனவரி -  
பயாஜி பாலக் சப்ஜி - ரூ.10/-



அதிக போஷாக்கு நிறைந்த எதுவும் நல்ல  
கலையுள்ளதாக எப்போதும் இருப்பதில்லை.



ஆனால் சில சமயங்களில் அதிர்ஷ்டம்  
உங்களுக்கு கிடைத்து விடுகிறது.....



**புரோட்டினெக்ஸ் போஷாக்கு, மகத்தான புதிய வனீலா கலையில்.**

நம்பலம் மிக்க அதிக புரோட்டின் இளை உணவான புரோட்டினெக்ஸ், இப்போது உலகமிகப் புதிய வனீலா பிப்ரோனிக் கிடைக்கிறது. புரோட்டினெக்ஸில் அதிக அளவு புரோட்டின் இருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் அவர்ன் பிப்ரோனிக் ஆகஸ்ட் மற்றும் வாய்விட உச்சரிட ஏம்ஸ் அதிபரவரிய விட்டபிள்சன் மற்றும் மிளர்க்களளாஹ் அது செறிவுப்பட்ட பிடிருக்கிறது.

நீங்கள் ஆரோக்கியமானவும், சறுதற்பலகைத் இருக்க உங்கள் உடலுக்கு தேவையான புரோட்டினுக்கும் உங்கள் அன்றாட ஆனாதிமுதல் உங்களுக்கு கிடைக்கும் புரோட்டினுக்கும் இடையே பெரும்பாலும் ஓர் இடைவெளி இருக்கிறது. இந்த புரோட்டின் இடைவெளி நீங்கள் அடிக்கடி உணாது கோர்ந்து போகவும் உவனீலாவி் விடுவதற்கும் வழி செய்து விடுகிறது. இந்த இடைவெளியை புதிய புரோட்டினெக்ஸ் வனீலாவை நிரப்புகள் தினத்தோறும் உ உப புரோட்டினெக்ஸ் வனீலா எடுத்துக் கொண்டால் அது உங்கள் குடும்பத்தின் புரோட்டின் தேவையை நிறைவு செய்து விடும்.

**புரோட்டினெக்ஸ் அலுவலகம் உங்கள் குடும்பத்துக்கு அளித்திடும் !**

புரோட்டின் தேவையை குறித்து உங்கள் விவரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை பெறுங்கள். இம்மூலையில் எழுதுங்கள்: புரோட்டின் வயல்வயல், பிடிபக்கம் U ரூபாய் 02002 எங்களை எந்திரங்கள்

[www.protinexindia.com](http://www.protinexindia.com)

1982	- பிப்ரவரி	- எவ்ளில்வர் அடுக்கு
1983	- பிப்ரவரி	- பழையதில் புதியது - ரூ. 20/-
1983	- மார்ச்	- பழையதில் புதியது ரூ. 15/-
1983	- ஏப்ரல்	- பழையதில் புதியது - ரூ. 35/-
1983	- ஏப்ரல்	- சம்சம் கேரட் சர்ப்பளஸ் - அசோகா டிஷ்
1984	- மார்ச்	- நெல்லிக்காய் அவதாரங்கள் - ரூ. 10/-
1984	- மார்ச்	- ஒரு சப்ஜி ரூ. 10/-
1986	- ஜூலை	- இலவச இணைப்பு - 40 யோசனைகள் - ரூ. 100/-
1987	- மார்ச்	- 'டூட்டி சீப்ரூட்டி சலாட்' - ஆறுதல் பரிசு - காஸ் லைட்டர் சென்ற ஆண்டு 'மங்கையர் மலர்' பாதிப்பு தொடர் (சீப் நாய் குட்டியைப் பற்றியக் கட்டுரை) ரூ. 40/-
1988-87		- ஆப்பங்கள் பலவிதம் - ரூ. 50/-
1990	- ஆகஸ்ட்	- தர்வேணி ஸ்குவாஷ் (புனைப்பெயரில்) - ஆறுதல் பரிசு பாத்திரம்.
1990	- செப்.	- 'தர்ஸ்டார் பிச்சின்ஸ்' - (கெட்டில்) - ஆறுதல் பரிசு
1991		- இம்மாத இல்லத்தரசி - பல்சஸ் கிச்சடி - வாட்டர் பேக் ரூ. 170- மதிப்புள்ளது.
1992	- ஜூன்	- தேருக்கு தேர் - டாக்டர்களிடம் சந்திப்பு - கோவாவில் நடந்தது
1992	- ஜூன்	- நாம் செய்த புண்ணியம் - (புனைப்பெயரில் கட்டுரை)
1992	- செப்.	- 40 வயதினிலே - ரூ. 300/-
1993	- செப்.	- குளிக்காலத்தில் தமிழ் உறைவது - சிறு குறிப்பு
1993-94		- இவர்களைப் பாருங்கள் - 'நம் கஷ்டம் ஒரு கஷ்டமா?' - கட்டுரை
1995	- மார்ச்	- இம்மாத இல்லத்தரசி இரண்டாம் பரிசு - (காய்நறி கேக்கும் காரசார சட்னியும் ரூ. 200+பிலிப்ஸ் ஹேண்ட் மிக்ஸர்)
1996	- செப்.	- பொருள் - மாநில உணவுகள் - முதல் பரிசு - ரூ. 300/-
1997		- கோலப் போட்டி மூலம் '2 நைட்டிகள்' பரிசு.
1998	- செப்.	- 'ஸ்லீட் சோயா புட்டிங்' முதல் பரிசு ரூ. 1000/-
1998	- செப்.	- நவராத்திரி - ஞானரூபினி ஸர்ஸ்வதி - கட்டுரை
1999		- கலியாணத்தில் சீருக்காக சாக்லெட் குப்பி
2000	- ஆகஸ்ட்.	- வெளியே எங்கும் கிடைக்காது (இரண்டு பாட்டிகளைப் பற்றியக் கட்டுரை)
2000	- செப்.	- பாரத ரத்னா மாதாசியோடு (எம்.எஸ். அம்மாவுடன் சந்திப்பு) - கட்டுரை
2001	- ஆகஸ்ட்	- 'டாப்' இளநீர் வைத்தியம் - சிறு குறிப்பு.
2001	- ஆகஸ்ட்.	- பன்னீர் சென்னா வைத்தியம் - சிறு குறிப்பு
2001	- செப்.	- கடுகு எண்ணெய் வைத்தியம் - சிறு குறிப்பு.
2001	- செப்.	- பூவாண்டேவியோடு பேசினேன் (உயிருடன் இருந்த பொழுது குவாலியரில் அவர் அளித்த பேட்டி) - கட்டுரை
2002	- அக்.	- நவராத்திரி சிறப்பிதழ் - தூர்க்கை அம்மன்' படம் அட்டைப்படம் - ரங்கோலி/பெயிண்டிங் செய்ய - கட்டுரை
2004-	டிசம்.	- 'ரெடியிங்ஸ்' முதல் பரிசு - சௌபாக்க்ய கிரைண்டர். (புனைப்பெயரில்)

வாசகிகளே இதே போல் 'மங்கையர் மலரில்' முதன் முதலாக உங்கள் எழுத்தோடு கவாசித்ததை, வாங்கிய பரிசுகளின் பாட்டியலை, அனுபவங்களை எங்களுக்கு எழுதி அனுப்புங்களேன். இதில் இடம்பெறும் சிறந்த நாயகிக்கு 'வெள்ளி விழா மங்கை' பட்டம் காத்திருக்கிறது!





# பில்ராத்



**மருத்துவனை**

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட  
அனைத்து நோய்களுக்கும்  
ஓர் முழுமையான  
தீர்வு

**R அல்ட்ராசானிக் முறையில் நவீன  
லேப்ராஸ்கோப்பி சிகிச்சை**

- ✦ அபெண்டிஸைடிஸ்
- ✦ கர்ப்பப்பை நோய்
- ✦ பித்தப்பை கற்கள்
- ✦ அல்சர்

- ✦ குடல் இறக்கம்
- ✦ ஒவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- ✦ குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை
- ✦ சிறுநீரக கற்கள்

**மூலநோய்க்கு அறுவை இல்லா**

**லேசர் சிகிச்சை**

**கிரையோ சிகிச்சை**

**மற்றும் STAPLER METHOD**

**சிறப்பு அம்சங்கள்**

- \* இரத்த இழப்பு இல்லை
- \* தழும்பு ஏற்படாது
- \* உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

**BILLROTH HEALTH CHECKUP**

**BILLROTH HOSPITALS**  
**24 HOURS SERVICE**

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்,  
சென்னை - 600 030, போன் : 2644 0020 2644 1777



குழந்தைகளுக்கு இதுவரை கை, கால், நகம் வெட்டி விட்டு, காதில் அழுக்கு எடுத்து விட்டார்கள் அவ்வளவு? இனி அவர்கள் வளர்ந்து விட்டார்கள். அவர்களுளையே இதைவல்லாம் செய்து கொள்ள அனுமதியுங்கள். ஆனால் அருகிலிருந்து ஓரிருமுறை சொல்லித் தர சுவராஜர்கள். அப்பறம் உங்களுக்கு இந்த வேண்டியவ்வாம் மிகம்!



சின்ன வயதிலிருந்தே குழந்தைகளை விட்டு வேண்டுகளில் ஈடுபடுத்த வேண்டும். இப்படி தாங்களே தங்கள் வேண்டுகளில் செய்து கொள்ளப் பழக்கினால் பிற்போர் இருவரும் வேண்டுகளில் சென்றாலும், செல்லா விட்டாலும் அவர்களுக்கு எதிர் கால வாழ்க்கைக்கு நன்மை பயக்கும். மேலும் எந்தெந்த விஷயங்களில் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும், உணவுப் பழக்கங்களை எப்படிக்க கடைப்பிடிக்க வேண்டுமென்பதை ஆரம்பத்திலிருந்தே போதித்து விட்டால் 'ஐந்தில் விண்ணாயாது ஐம்பதில் விண்ணாயமா?' என்றிற பேச்சுக்கே இடமில்லாமல் போகும்!

என்னென்ன வேண்டுகளில் ஈடுபடுத்தலாம் :

\* பள்ளிக் கிருடைகளை அவர்களே போடப் பழக்குங்கள். 'டை' கட்டுவது மற்றும் ஷூ வேண்டுமென்று பண்ணுவதை நீங்கள் மேற்பார்வை யிடலாம்.

\* பெண் குழந்தைகளானால் பந்து வயதுக்கு மேல் தாங்

**நான்  
வளர்ந்து  
விட்டேனே  
ஆம்மா!**





# ‘சில்ல்காட்டன் என்றாலே ப்ராசாந்தி’

இப்பொழுது பெங்களூரில்!!

ப்ராசாந்தியின் கோலாகலமான திறப்பு விழா!



பெங்களூர்  
வாடிக்கையாளர்களின்  
விரும்பத்திற்கு இணங்க  
எங்களது  
**‘PRASHANTI’S PARIPURNA’**  
பெங்களூர் மல்வேஸ்வரத்தில்  
30th தேதி, ஜனவரி 2005  
அன்று துவங்க உள்ளது  
என்பதை மகிழ்ச்சியுடன்  
தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.



பட்டுடன் பாட்டியிடும் சில்ல்காட்டன் இப்பொழுது அனைத்து தலைமுறையினரையும் கவரத் தொடங்கியுள்ளது. எத்தக் கல்யாணங்களிலும் விசேஷங்களிலும் இப்பொழுது ப்ராசாந்தியின் சில்ல்காட்டன் புடவைகளை!

‘தரம், தியாயமான விலை, புதுப்புது வண்ணங்கள், கண்கவர் டிசைன்கள்’ - ப்ராசாந்தியின் தனிச் சிறப்பு!!

சொத்தத் துறியில் நெய்வதால் கல்யாணம் மற்றும் விசேஷங்களுக்கும் **Bulk orders** செய்யது கொடுப்பது ப்ராசாந்திக்கு எளிதாகிறது.

உங்களுக்காக ப்ராசாந்தியின் ப்ரத்யேக படைப்புகள் இதோ:-

## விவரதரம் Collections

கண்ணைக் கவரும் வளையில் கல்யாணங்களில் உடுத்துவதற்கு ஏற்ற பாரம்பரிய டிசைன்களான வைர ஊசி, டிஷூஸ், ஜூரிக்கை கட்டம், கோர்வை, **Rich pallu** மற்றும் பல இது தவிர **Rich pallu** களங்களும் உண்டு.

## எவரேயும் Collections

வளைகாப்பு, சீமந்தம், **Valentinesday** போன்ற எல்லா நவம்பங்களுக்கும் **Simple zari, Thread work** என பல ரகங்களிலும், **office wear** கு ஏற்ப **embroidery, Block Printed - "Sarees and Salwars"** ம் உண்டு. இளைய தலைமுறையினருக்காக **Pallu rich Sarees...** என பலப் பல ரகங்களில் அறிமுகம்...

## தித்யம் Collections

தினமும் உடுத்துவதற்கு உகந்த மிக மெல்லிய **Light weight** பாசி கட்டன் புடைவைகள், **mercerised cotton**, ஆரணி, மங்களிகரி மற்றும் **fancy sarees and salwars** உங்களுக்காக...

## PRASHANTI

No.16, 6th Cross St, C.I.T. Colony,  
Mylapore, (Near Chettiar Hall, T.T.K. Road)  
Chennai- 4.  
PH: 2499 1850, 2499 7535  
Timing: 10 am to 7 pm, Sunday Holiday.

## PRASHANTI'S PARIPURNA

No.52, 4th Main Road, 17th Cross,  
Malleswaram, Bangalore - 560 055.  
Call: 98961 - 95951  
Timing: 10 am to 7 pm, Tuesday Holiday.

களே பின்னலிட்டுக் கொள்ள பழக்க வேண்டும்.

\* அடுத்தது வஞ்ச் பாக்ஸ். அவர்களுக்குத் தேவையான ஸ்நாக்ஸ் அயிட்டஸ் களை எடுத்து வைத்துக் கொள்வது, பாட்டிலில் தண்ணீர் நிரப்பி வைத்துக் கொள்வது போன்றவற்றைச் செய்யலாம். எனக்குத் தெரிந்த தோழியின் நான்காவது படிக்கும் எப்பன் காலையில் அவளைத் தொந்திரவு செய்யாமல் கொஞ்சம் பொட்டுக்கடலை, சர்க்கரை, ஏலக்காய் மிக்ஸரில் பொடி செய்து கொண்டு ஸ்நாக்ஸ் பாக்ஸில் வைத்துக் கொண்டு போவான்.

\* பள்ளி விட்டு வந்ததும் காலனி களைக் கழற்றி, புத்தகப் பைஸை அந்தந்த இடத்தில் வைக்கச் சொல்ல வேண்டும். (முதலில் கொஞ்ச நான் தினமும் அவர்களிடம் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தால் பிற்பாடு அவர்களே செய்ய ஆரம்பித்து விடுவார்கள்).

\* ஒவ்வொரு நாளும் பள்ளி அட்டை வண்ணப்படி முதல் நாள் இரவே பாடப் புத்தகங்களை புத்தகப் பையில் அடுக்கி வைத்துக் கொள்ளப் பழக்குங்கள்.

\* பள்ளி விட்டு வந்ததும் டிபன் பாக்ஸ், தண்ணீர் பாட்டில்களை சுத்தமாகக் கழுவி வைக்கச் சொல்ல வேண்டும்.

\* மாதம் ஒருமுறை குழந்தைகளின் புத்தக அறையை அடுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

\* புத்தகம், நோட்டுகளுக்கு அட்டை போடப் பழக்கலாம்.

எத்தெந்த விஷயங்களில் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்?

1. காலையில் கண்டிப்பாக பிரஷ் செய்து விட்டுத்தான் பால், பூஸ்ட், போர்ன்விடா இன்னபிற அருந்துதல் வேண்டும்.

2. குளிக்கும் பொழுது ஏனோதானோ என்று குளிக்காமல் அழுக்குப் போகத் தேய்த்துக் குளிக்கிறார்களா என்பதைப் பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டும். (கை, கால் இடுக்குகள், கை கால் விரல் இடுக்கு

கள், காதின் பின்புறம் இவை அழுக்கு சேரும் இடம்)

3. குழந்தைகளின் ஸஞ்ச் பாக்ஸில் சின்ன டவல் அல்லது ஒரு துணி வைத்து அணுப்ப வேண்டும்.

4. மதியம் சாப்பிடும் பொழுது கட்டாயம் கை கழுவிக்கொண்டு சாப்பிட வேண்டுமென்பதை பெற்றோர் தினமும் போதிக்க வேண்டும்.

5. அதே போல் மாணையில் பள்ளி விட்டு வந்தவுடன் கை, கால், முகம் கழுவிப் பிறகுதான் மற்ற வேலைகளைத் தொடங்க வேண்டும்.

6. விளையாடி விட்டு வந்த பிறகும் கை, கால்களைச் சோப்புப் போட்டுக் கழுவி விட வேண்டும்.

7. கூடுமானவரை ஒவ்வொருவருக்கும் தனி சோப்பு, சீப்பு, டவல் என்னு் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

8. குழந்தைகளுக்கு பள்ளிக்கும் ஒரு சீப்பு கொடுத்து அணுப்ப வேண்டும். காலையிலிருந்து மாலை வரை அவர்க்கு பள்ளியில் இருப்பதால், தலை கவைத்து போக வாய்ப்புண்டு. அந்தச் சமயங்களில் அடுத்தவரின் சீப்பை உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

9. பெண் குழந்தைகள் கட்டாயம் தனி சீப்பு உபயோகிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் பொடுகு, பேன் தொல்லைகளால் அவதிப்பட நேரிடும்.

10. பேன், பொடுகு ஒழிய பாட்டி வைத்தியம் :

பேன் நீங்க : வெப்ப இலை அணுகப், கைப்பிடியளவு துணி இலை இவற்றை நன்றாக அரைத்துப் பிழித்து சாறு சேர்த்துத் தலையில் தடவி 11 நிமிடங்கள் கழித்துக் குளிக்கவும்.

பொடுகு நீங்க : சிறிய வெங்காயத்தை அரைத்து, அதை நன்றாகத் தலையில் குழைத்துத் தடவிச் சிறிது நேரம் கழித்து தலைக்குக் குளித்து விடலாம். அதில் நேரம் ஊறினால் சளி பிடிக்கும்.

11. மாதம் ஒருமுறை முடிநிருத்தம் செய்து வாரம் ஒருமுறை நகம் வெட்டிக் கொண்டு சீராக இருந்தால் வியாதிகள் வந்து தொல்லைப்படுத்தாது.

# கேன்ஸர் நோயா?



Dr. K. Sri Sridhar

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

குருபாலா கிளினிக்கின் சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை

மீண்டும் மகிழ்ச்சியை உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.

## Lung Cancer

என் மகனாகி உஷைந்த Lung Cancer - டாக்டரின் கைவிட்ட. நமையின் உங்கள் மருத்துவரால் கொடுத்தேன், 07.07.04 அன்று முதல் சிகிச்சை தொடங்கி இன்றுவரை நன்றாக இருக்கிறான். ஆகஸ்டில் என்மையென்றால் என்மன் டாக்டர் எடுத்த செஸ்ட்டில் கேன்சர் இல்லை என்று வந்தது. மீண்டும் உங்கள் மூலிகை எடுத்த X-ray விஷம் கேன்சர் இல்லை என்று வந்தவிட்டது. டாக்டரின் ஆச்சரியமடைந்தார்கள். இது Miracle என்மிறார்கள். தாய்கள் உங்கள் மருத்துவரின் வேறு சிகிச்சை எடுக்கவில்லை.

மலையாளம், கன்னடம், தெலுங்கு.

## Lung Cancer

என் மகனாகி உஷைந்த Lung Cancer என்று வந்தது. ஒரு மாத சிகிச்சைக்கு பிறகு 08.11.04 அன்று Pleural Fluid எடுத்து Test செய்தோம். No Malignant Cell Seen, என்று வந்தவிட்டது. பிறகு இவ்ளோ முதல் வேறு Lab-ல் சோதனை செய்தும் கேன்சர் இல்லை என்று வந்தது. டாக்டரின் அடியையும் இதை Miracle என்மிறார்கள். உங்கள் மருத்துவரின் வேறு எந்த சிகிச்சையும் அளவுக்கு கொடுக்கவில்லை.

S.K. ராஜ், கங்கோபாஸார், சென்னை.

## Liver Cancer

என் மகனாகிக்கு Hepatoma என்று ஒரு மாதம் தான் உயிரோடு இருப்பார்கள் என்று டாக்டரின் சொன்னார்கள். 07.05.04 முதல் உங்கள் மருத்துவ மருந்து கொடுத்து வருகிறார்கள். கடந்த ஒரு மாதமாக அது தாய்களை உங்கள். வந்தி திறந்து ஸ்டீட், பன்மணம் மலையாள என் எங்கள் எப்போதும். என். 9 கிமென் உயர் உங்கள் அது மலர் திருமணத்தில் கவனம்சென் எங்கள் வேண்டிய கொடுத்த. டாக்டரின் இதை வந்து ஆச்சரியமடைந்தார்கள்.

C. என். அக்ஷயசகர்.

## Glioblastoma (ரெகனோமோலி)

என்து தந்தைக்கு Brain Cancer. டாக்டரின் கைவிட்ட. உட்கொடுக்கிறார்கள். கடந்த இரண்டு மாதமாக அது மிக நன்றாக உங்கள் எப்போது மகிழ்ச்சியோடு தெரிவித்தும் சொன்னார்கள்.

P. ரத்தினமணி, வேலூர்.

## கை விட்டிட்ட கேன்சர்? உங்கள் வேண்டிய

என்மையின் மூன்று வேண்டிய சிகிச்சை உண்டு. வேண்டிய வேண்டிய உயர் வேண்டிய இல்லை. முழுமையாக என்மன் சிகிச்சைக்குமேலும் அதுமேல் கைக்கவும். சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. பூர் பூர் உயர்மையின் அந்த முழுமையாக. பத்தியில் இல்லை. என் மருத்துவமனையில் கொடுத்து எப்போதும். உங்கள் வேண்டிய வேண்டிய முழுமையாக சிகிச்சை என்பதுமேல் உயர்மையின் முழுமையாக. இதை சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை உயர்மையின் அதுமேல். டாக்டரின் கைவிட்டிட்ட வேண்டிய சிகிச்சை உயர்மையின் அதுமேல்.

## Also Specialise in

ASTHMA - Special Treatment available 27,375 patients are happy with our treatment.

## Our Speciality is :

Herbal Oncology, Surgical Oncology, Medical Oncology & Radio Therapy Advices. All under one roof.

வேண்டிய மாதிரி என்மன் நம்புக்கு போன் செய்யும் முன்பு '0' கேள்விகள்

வேண்டிய மாதிரி என்மன் நம்புக்கு போன் செய்யும் முன்பு '0' கேள்விகள்

## Gurubalaa Clinic

Specialty Clinic for Herbal Oncology & Asthma  
Royala Apartment, 6, Manmar Reddy Street,  
(Opp. Street to T. Nagar Bus Terminus), T. Nagar,  
(Near to Krishnamoorthy Theatre) Chennai - 600 017.  
CLINIC : Ph : 044 - 24339599  
Res : 044 - 55872782, Cell : 98401 48808  
TIMINGS : 10.00 am to 5.30 pm  
On Sundays : 10.00 am to 12.00 Noon





61-ன் மகன், குமாரன் சசித் சங்கரன் ஐயர் 'ஸ்டார் ஷோல்ட்' என்ற தொலைக் காட்சி சாளலில், 'இண்டி யாஸ் டைசல்ட் ஜீனியஸ்' என்ற போட்டியில் இந்தியா விளையே இரண்டாம் இடத்தை வென்று, ரூ. 8,40,000 பரிசுத் தொகை வென்று நமது ஜனாதிபதி திரு. அப்துல்கலாம் அவர் களைச் சந்திக்கும் வாய்ப் பும் பெற்றுள்ளான். இஷைத் தவிர, மேலும் பல சாதனை

கள் செய்துள்ளான். வினாடி வினா நிகழ்ச்சிகள், 'துகில இந்திய விஞ்ஞான ஒலிம்பியாட்' 'துகில இந்திய ஈசப் ஒலிம்பியாட்' என்று பல தேர்வுகளில் தேர்ச்சி பெற்று முதலாவதாக வந்து பல பதக்கங்களை வாங்கிக் குவித்துள்ளான் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

• ஜி. சங்கரன்,

12. காலை இரவு இருமுறையும் பத களை நன்கு சுத்தம் செய்தாலே போதும். தலைபோகிற பல் வலி பிரச்சனை எதுவும் ஏற்படாது.

13. உள்ளாடைகள் இறுக்கமாக இல் லாமல் இருக்கிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும்.

14. சாக்ஸ், ஷூ போன்றவற்றை அணியும் பொழுது அதை நன்றாக உறி லிட்டு, சுத்தம் செய்து விட்டுத்தான் அணிய வேண்டும். (பூச்சி, பொட்டு இருக்கும்).

15. நகம் சுடிக்கும் பழக்கம், காது, மூக்கு குடைவது போன்ற கெட்ட வழக்கங்களை பெற்றோர்கள்தான் பார்த் துக் கண்டிக்க வேண்டும்.

#### உணவுப் பழக்கம் :

1. சாப்பிடும் பொழுது இடையே தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் தேனையான நீர் அருந்த வாம்.

2. அதே போல் ஐ.வி. பார்த்துக் கொண்டு சாப்பிடுவதோ, புத்தகம் படித் துக் கொண்டு சாப்பிடுவதோ கூடாது.

(இதனால் வயிற்றில் அமில நீர் சரீரர சுரக்காமல் சாப்பாடு அடைத்துப் போகும்).

3. வறுவல், லேஸ், பெப்பி போன்ற கடையில் விற்கும் எண்ணெய்ப் பொருட் களை குழந்தைகள் திணழும் வாங்கிக் சாப் பிட்டால் பின்பு வயிறு கெட்டு டாக்டர் பின்னால் அஸைய வேண்டியதுதான்.

4. கோக் போன்ற குளிர் பானங்களை அடிக்கடி அருந்துதலைத் தவிரக்க வேண் டும். பல ரசாயனப் பொருட்கள் அதிகம் கலந்து இருக்கும் இந்த பானங்கள் வயிற்றுக்குக் கேடுவிளைவிப்பதைத் தவிர வேறு எதுவும் செய்வதில்லை.

5. வீட்டில் 100% கிப்ரஷ் ஜூஸ் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.

7. வயிற்றில் நாக்குப்பூச்சி வரும். அதனால் ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை மருத்துவரிடம் கேட்டு பூச்சி மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

8. திறைய பழங்கள், காய்கறிகள் சாப்பிடப் பழக்க வேண்டும்.

• சாந்தி ரங்கராஜன்



JYOTI LABORATORIES LTD

வந்து விட்டது !  
**உஜாலா**  
வாஷிங் பவுடர்



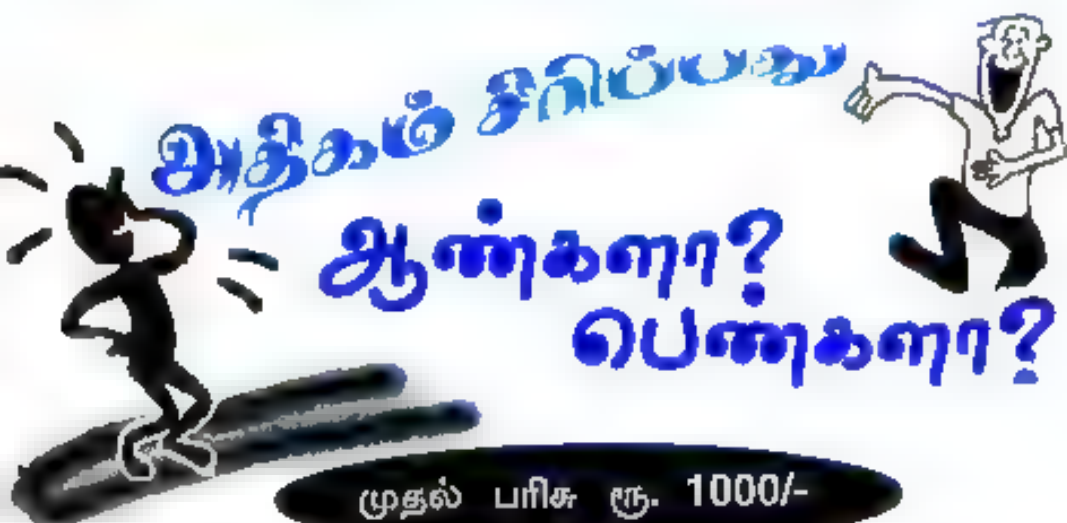
**Rs 18/-**  
500 Grams

உங்கள் துணிகளைப்  
பிரகாசிக்கச் செய்வதோடு அவற்றின்  
வண்ணங்களையும் பாதுகாக்கிறது



**இப்பொழுது தமிழகம் முழுவதும் கிடைக்கிறது**

போஸ்ட் கார்டு போட்டி முடிவுகள்



**அதிகம் சிரிப்பை பெண்**  
கனோ! உடனே எண்ண  
வேண்டாம் அவர்கள்  
சிரிப்பு அசட்டுச் சிரிப்  
பென்று.

துவண்டு வரும்  
கணவருக்கு மனமலி  
யின் சிரிப்பு வாழ்வில்  
பிடிப்பு!

தோல்வியுறும்  
குழந்தைகளுக்கு  
தாயின் சிரிப்பு  
நம்பிக்கை ஊட்  
டும் சிரிப்பு.

பச்சிளம்  
குழந்தைகளுக்கு  
தாயின் சிரிப்பு



ஓர் அரவணாப்பு.

குடும்பத்தில் குழப்பம்  
நேரிடும் போது பெண்  
களின் சிரிப்பு தெளி  
வுச் சிரிப்பு!

பருவ வயதுக்  
குழந்தைகளிடம்  
அவளின் சிரிப்பு  
பொறுமைச் சிரிப்பு.  
நோயாளியிடம்  
செவ்விய நின்  
சிரிப்பு அன்புகாட்  
டும் சிரிப்பு.

செவை என்ற  
பின் தன் கண  
வனுக்கு தந்தை  
ஸ்தானமளிக்கும்  
போது அவளின்  
சிரிப்பு பெருமைச்

சிரிப்பு.

இப்படி - பெண்மணி ஆண்டுகளை  
விட அநிதம் சிரிக்கிறாள். மற்றவர்களை  
சிரிக்க வைப்பதற்காக.

- மயூர் மலர், டெல்லி - 11.



சங்கையர் தந்தி  
செத்துவிட சந்தி

மங்கையர் மலர் வெளியீடு



கைத்தறி சேலைகள் என்றாலே



Since 1959

## கஸ்தூரி கைத்தறி சேலைகள்

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| பொன்னாச்சி காட்டன்    | - கோவை காட்டன்         |
| சில்க் காட்டன்        | - சிலிகான் கோரா சில்க் |
| எம்ராய்டரி பாஸிசில்க் | - ஐக்காடு பாஸி காட்டன் |
| பத்திக் காட்டன்       | - செட்டிநாடு காட்டன்   |
| காஞ்சிக் காட்டன்      | - கடிதர் மெட்டரியல்    |
| வேஸ்டிக்              | - ஆஸை வஸ்திரங்கள்      |

Mrs. PKG. PARAMASIVEN

**Sri Kasthuri & Coy**

45/183, S.S. கோவில் வீதி, பொன்னாச்சி - 642 001.

Phone : (04259) 227695, 228106 வீடு : 235899

## உடல் எடை குறைக்க/கூட்ட & நாட்பட்ட நோய்கள் மூலிகை சிகிச்சை

**உடல் எடை குறைக்க:** வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 12-நாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேற்றுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அஸ்சி, பிரன், முழங்காய் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொந்தரவுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன. பலாக்குஞ்சு வாத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும். இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து மேலும் மேலும் எடை குறைவதோடு உடல் அழகு (SLZB) வேகமாக குறைந்து உடல் நன்கு இறையும், பலரும் அழகும் அதிகரிக்கும்.

உடலிலுள்ள கொழுப்பு, ஊளைச் சதை போன்றவை தீங்குபடாதபடி பெண்களுக்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் பிரகாசமடையும். ஆண்களுக்கு நேரம், பலம் திறன், உறுதி ஆகியவை நன்கு மேம்பட்டு முன்பு எப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு தாம்பத்திய உறவு சிறப்படைகிறது.

உடலின் இயற்கையான இயக்கத்தின் மூலம் அழுக்குகள் வெளியேற்றப்படுவதால் எவ்வித பிள்/பக்கவிலைகளும் ஏற்படுவதில்லை. ஒரு மாத மருத்து ரூ 1100/- முதல் ஐந்து விஸைகளில் கிடைக்கும். பொனில் முகவரி தெரிவித்து V.P.P. மூலமாகவோ தேரிகோ மருத்து பெறலாம்.

**கேள்வர்:** வேறுபாடுதான் எல்லாம் செய்யாத நோய்களுக்கு மிக தலைப் பரந்தவை விளையில் தரமுடியும்.

**உடல் எடை கூட்ட:** மூலிகை மருத்து ரூ.430/- (or) ரூ.700/- (or) ரூ.1300/- (or) ரூ.1800/-

சைது மூலிகை மருத்துவத்தில் எந்த நோய்களாகவோ சிகிச்சை பெற்றாலும் மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படும். பசி, ஊக்கம், மரும்தாதும், அஸ்சி, கேஸ்ட்டுடன் போன்றவை குணமாகி நன்கு ஜீரணமாகும். முடி உதிப்பது திறக்கும். முகப்பருக்கள் குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். உலர் துக்கு குறைவும். மேலும் முழங்காய் நீக்கிட்டு, உடல் வலிமை, வலிற்றுச் கோளாறுகள் ஆண்டுகள் குறைவு உட்பட, உணவு சாப்பிட்டி ட்டகாடுகள் தினமும் உண்ணக்கூடும் எல்லா நோய்களுக்கும் D.M. மருத்துக்குமார் B.Sc., D.N.Y.S., D.E.M.S., இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு), 40-அனுமன் கோவில் வீதி, கோட்டெட்டிபாளையம் - 636 452, ஈரோடு (Tn) செல்:98427-11449. போன்: (04285)228957.



## வாசகிகளுக்கு ஒரு நற்செய்தி!



**வேள்வி விழா ஆண்டில் ஒவ்வொரு மாதமும்  
இரண்டு பெட்டகங்கள்!**

**இரண்டாம் பரிசு ரூ. 500/-**

'அதிர்ந்து' சிரிப்பது ஆண்களானாலும், 'அதிசம்' சிரிப்பது பெண்கள்தான். பெண் மென்மையானவள், நகைக்கவை உணர்வும் மென்மையானதே!

'நகை'யில் கவைகளானும் பெண்ணிடம் நகைக்கவைக்கா பஞ்சம்?

'நகை' முகம் கொண்ட பெண்ணானே 'வரவேற்பாளராகிறார்!'

சுயயான வீடுகளில், மகளிர் பேருந்தில், பெண்கள் கல்லூரிகளில் - என பெண்கள் கூடும் இடங்களிலெல்லாம் வளையொலியை மிகுதம் சிரிப்பொலியைக் கேட்டதில் எவ்வா?

பூக்குடப்  
பிடித்தவளுக்கு



சிரிப்பு மட்டும் பிடிக்காதா?

'சிரித்துச் சிரித்து என்னைச் சிறை விலிட்டாய்...' பெண்ணைப் பார்த்துத் தானே கண்ணதாசன் பாடினார். முத்துப் பல்லழி, முல்லைப் பல்லழி என இலக்கியங்கள் வர்ணித்ததும் சிரிப்பணிந்த பெண்களைத்தானே!

'நகைக்கவை' என்ற ஊசி மருந்து முதலில் வேலை செய்வது பெண்ணிடம் தான்! உருகி, உருகி அழுபவளானாலும் குறுங்குக் குறுங்கு சிரிக்கும் 'டெலிபோன்' மனியும் அவள்தானே!

- வி. குமாரி, சென்னை - 83.

**மூன்றாம் பரிசு ரூ. 300/-**

பெண்களின் இனிய நகைப் பொலியால் முல்லை பூத்துக் குறுங்கும் என்ஹது விவேக சூடாமணி! 30 வருடத்திற்கு முன் வாழ்ந்த மலையாள விட நாம் இப்போது குறைவாகச் சிரிப்பதாக, ஸ்லீடர்ஸ் நடந்த நகைக்கவை மாநாடு சுட்டிக் காட்டியுள்ளது. திண்சரி சிரிக்கும் நேரம் 18 நிமிடங்களிலிருந்து 6 நிமிடங்களாக குறைந்து விட்டதாம். நயக் கெல்லாம் சிரிக்கக் கூட நேரமும் மனமும் இல்லாததால்தான் நோய்கள் பெருகி விட்டன, சிரிப்பு கவயமான உடற்பயிற்சி, மனதிற்கு டானிக்.

எனவே நாமெல்லோரும் புன்னகை அணிவோம். நன்றாக மிஞ்சியுடன் சிரிப்போம். இந்தப் புத்தாளாடித் தல்ல உடல்நலமும்; மன நலமும் பெற்று வாழ, உறுதி கொள்வோம்.

- பா. நளினாதேவி, திண்டுக்கல்.

**ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-**

பெண்களே! ஏனெனில், பிறந்த வீடோ, புதுந்த வீடோ வெனியே



**தமிழ்நாடு சாஸ்திர அகாடமி**

மாணகவர் மலர் வெளியீடு

வேலைக்குச் சென்றாலும் சரி, எடுத்த  
காரியங்கள் தல்லபடியாக முடிக்க  
சிரித்தே ஆக வேண்டியுள்ளது. அங்  
வலகமாக இருந்தால் சக ஊழியர்களிடமும், மேலதிகாரிகளிடமும், தங்கள்  
மனநிலை எப்படி இருப்பினும் மறைத்து,  
தேவையான புள்ளிகையுடனே வேலை  
செய்ய வேண்டும். ஏழையோ, நடுத்  
தரமோ, செல்வந்தரோ அவரவர் நிலை  
மைக்கேற்ப பெண்கள் எந்தச் சூழ்நிலை  
யிலும் சரி, தங்கள் மனதில் ஏற்படும்  
உணர்ச்சிகளையும், கருத்துகளையும்  
அடக்கி, மிள் தள்ளி, விரும்போ,  
வெறுப்போ, மற்றவர்களுக்காகச் சிரிக்க  
வேண்டியுள்ளது! காரியச் சிரிப்பு,  
வெற்றி தோல்வி, ஹாஸ்யம், சோகம்,  
கோபம், நட்பு, விரூத் தோம்பல்,  
நக்கல், நமட்டு, காது மற்றும் வெட்  
க் சிரிப்பு போன்ற பலவகையான  
சிரிப்புகளில், ஏதோ ஒன்றை தன் முக  
முடியாக அணிந்தால்தான், குடும்ப  
வாழ்க்கை எனும் வண்டி எந்த ஒரு தடல்  
களும் இன்றி ஓடும் என்பது இன்னமும்,  
எனவே, தனக்காக மட்டுமின்றி, தன்  
னைச் சார்ந்த அனைவருக்காகவும் அதி  
கம் சிரிப்பவன் பெண்களே அவர்.

• எஸ். விஜயலக்ஷ்மி,  
சென்னை மாநகராட்சி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

44 உலகத்தோரே, உலகத்தோரே நா  
பனையுனாந்து

சாற்றாக கேள்வியீர்; சாற்றாக கேள்வியீர்"  
ஆலட்டரமல் காணாயில் எழுந்தது.



இஸ்லாம் கொடுக்கும் மனமிகு சூடான காப்பியின் கலையுடன், தாளி தமிழோ, தொலைக் காட்சியிலோ சூடான செய்தியைக் கேட்டு, அலுவலகம் கிளம்பி முன் 30 நிமிடங்களில் அலசரமாக, தேவை யறிந்து செய்யும் மனனலிசை விரட்டி, விரட்டி குளியல், அலங்கார ஆடை, சூடான காலை உணவு, கலையாண மதிய உணவு, சுத்தமான தள்ளர், அலசர அலுவல் தாள்கள் இதயாதிசூடன் கிளம்பி, மாலை றண்பர்களுடன் அளவளாவி, திணத்தபோது இல்லம் வந்து, இரவுணவு, தொலைக்காட்சி, கசு மாண இரவுத்துயில் இஸ்லாவு இன்னல் களா அலுவலிக்கும் ஆள்கள் சிரிப்பார்களா!

தற்போதக இருப்புத் துன்பத்தை அனுபவம், ஆனால் இந்த அனுபவங்களை  
நிலையப்படுத்தி உங்களுக்கு வயிற்றில் கோதிகக் கொடுவ திட்டம்.

[illegible]

• **unabhängig** ist nicht  
• **unabhängig** ist nicht

[illegible]

mannequin's

**1970-1980**

**MARSHFIELD LTD**, 20 South Western Frey, P.O. Ltd, Tel: 2457660. For Dealer Inquiries: Malabar Agent: Tel: 2500396.

மங்களம்/மலர்/பிப்ரவரி 2005 21



விடே கோயிலாய், வாசற்படியே  
எவருண்டமாய் அடுப்பங்கரையே புதை  
குழியாய் இன்பங்கள் காணும் மனைவி  
சிரிப்பாளா? இதென்னய்யா கேள்வி!

ஆண்கள் தானய்யா சிரிக்க மட்டுமே  
பிறவி எடுத்தவர்கள். அதிகம் சிரிப்பவர்  
கள் ஆண்களே! ஆண்களே!!

- ஆ. இலட்சுமி ரவி, மதுரை - 18.

## பிரசுரத்திற்காக...

ஏன் என்றும் தெரியாது, எதற்கென்  
றும் தெரியாது. அதிகம் சிரிப்பது பெண்  
களாகிய நாங்களே. வீட்டில் உறவினர்கள்  
வரும் போது எங்கள் வயகப் பெண்கள்  
ஒன்றுசேர்ந்து கொண்டு சிரிப்போ  
சிரிப்பாய்ச் சிரிப்போம். பெரியவர்களெல்  
லாம் கேட்பார்கள், அப்படி என்ன  
என்று, சொன்னால் நாங்களும் சிரிப்  
போமே என்று. எதைச் சொல்வது! எதற்  
குச் சிரிக்கிறோம் என்பது முதலில் எங்  
களுக்கே தெரியாது. ம.லி. பார்க்கும்  
போது சரி, நாங்களாகச் சிரித்துக் கொள்  
வோம். கல்லூரியில் வகுப்பு நடக்கும்  
போதும் நமட்டுச் சிரிப்பு இருக்கும்.

கேள்மீன்களில் ஆரவாரச் சிரிப்பு இருக்  
கும். கல்லூரி முடிந்து திரும்பி வரும்  
போது பஸ்ஸுக்குள் சிரித்துக்  
கொண்டே வருவோம். பசங்கள்லாம்  
கேட்பாங்க. 'அப்படி எதுக்குத்தான்  
நான் பூரா சிரிக்கக்கிட்டே இருக்கிங்க?'  
என்று. அதற்கும் சிரிப்போம். என் அண்  
னை கேட்பான். 'எப்பத்தியம்தான் அடி  
எல்லாத்துக்கும் சிரிக்கும்' என்று. அதற்  
கும் சிரிப்பேன். எங்களு சிரிப்பு ரகசியம்  
எங்களுக்கு மட்டும்தான் தெரியும். அது  
தான் எங்கள் வயது. இருக்கவே இருக்  
கிறது. இன்னும் கொஞ்ச நாட்கில்  
எங்களுக்கும் வாழ்க்கையின் சோகங்கள்,  
அதற்குள் எவ்வளவு முடிவிறதோ அல்  
வளவு சிரித்து விடுகிறோம்.

ஆனால் நாங்கள் ஆண்களைப் போல்  
அர்த்தமில்லாமல் ஆபாசமாய்ச் சிரிக்க  
மாட்டோம். ஒன்று மட்டும் தெளிவு  
படுத்துகிறேன். 'நாங்கள் சிரிப்போ  
சிரிப்பாய் சிரிப்போமே தவிர, சிரிப்பாய்  
சிரிக்க மாட்டோம். வாழ்க்கையில் சிரித்து  
சிரித்தே சாதிப்போம்' என்று.

- கே. வள்ளி, புதுக்கோட்டை.

## மங்கையர் மலர் - வெள்ளி விழா போஸ்ட் கார்டு போட்டி! - 2

ஒவ்வொரு மாதமும் ஏதாவதொரு தலைப்பில் மினி கட்டுரைப்  
போட்டி! சிறந்த மூன்று 'போஸ்ட் கார்டு' கட்டுரைகளுக்கு முறையே  
முதல் பரிசு, இரண்டாம் பரிசு, மூன்றாம் பரிசு மேலும் இரண்டு  
ஆறுதல் பரிசுகள் உண்டு.

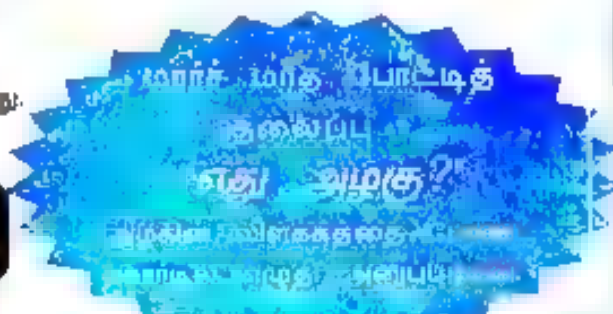
போட்டி விதிமுறைகள் :

- \* 50 பைசா போஸ்ட் கார்டில் மட்டுமே எழுத வேண்டும்.
- \* யார் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- \* கடைசித் தேதி 15.2.2005
- \* மங்கையர் மலர் முகவரிக்கு  
அனுப்ப வேண்டும்.
- \* ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.



மங்கையர் தந்த  
சத்திராசு சத்தி

மங்கையர் மலர் வெளியீடு



“ஆசை, தோசை, அப்பளம், வடை”



மெதுவானது மெதுவானது மெதுவானது? இருக்கிறது இருக்கிறது  
சௌபாகியாவில் சக்தி மெதுவானது மெதுவானது மெதுவானது.  
உலகத்தின் மெதுவானது, உலகத்தின் மெதுவானது மெதுவானது.  
மெதுவானது மெதுவானது, இந்த மெதுவானது மெதுவானது.  
மெதுவானது மெதுவானது “ஆசை, தோசை, அப்பளம், வடை”.

Sakthi

**SOWBAGHYA**

*The Grinder People*

எல்லாவிதமான மெதுவானது...

மெதுவானது மெதுவானது மெதுவானது...



மெதுவானது  
மெதுவானது



மெதுவானது  
மெதுவானது



மெதுவானது  
மெதுவானது



மெதுவானது  
மெதுவானது

110 volts & 60 Hz available  
for USA & Canada

**சௌபாகியா**

**Erode:**

314, Patunthurai Road,  
Erode - 638 011.

Ph: 91-424-2280245, 2289985

**Chennai**

32/A, North Uman Road, T.Nagar, Chennai - 17.  
Ph: 91-44-28343547, 28342908. Fax: 91-44-52023928.

5, Hebburpuram Main Road, Chrompet, Ph: 2223 4420

**Bangalore:**

182, Veerapalli Street,  
Bangalore - 560 011.

Ph: 91-80-25320627

**Dubai:**

Hadi Enterprises,  
P.O. No. 5833 Dubai UAE  
Ph: 00 97 1434 70810

**Sri Lanka:**

Good Value Distributors  
(Eswaran Brothers)  
Colombo, Sri Lanka

**Singapore:**

Anaconda Pte. Ltd  
128, Dunlop Street,  
Singapore - 209 447

**USA:**

Diamond Trading Inc.,  
120, Stryker Lane, Suite 108,  
Hills Brow, New Jersey.



கின்றன இளைப் படித் தாவது பெற்றோர்கள் இனிமேலாவது விழிப் புடன் செயல்பட வேண்டும்.

"தவீன மாற்றங் களால் பெண் சுதந்திரம், சம உரிமை, கல்வி போன்ற பல நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்படும் இதே தாளில் தான் இளைஞர்

# ஆணிலேனா அழகவிடலாமா?

இளமமனறவு காய்மனறவரக் இருந்த பல விஷயங்கள் இன்று வீட்டுக்குள்ளேயே கடைபிடிப்பி் குடும்ப உறவை இதைத்து வேடிக்கை பார்க்க வந்து விட்டன. ஒருபுறம் தவீன வசதிகள் பெருகினாலும் மறுபுறம் எயிடஸ் நெய்ச்சூலி, போன்ற அரக்கப் பிரச்னைகள் தொன்றி எதிர்கால சந்ததியினரின் வாழ்க்கையை கேள்விக்குறியாக மாற்றி வருகிறது! செலக்டோனும் கைபுமரக் அளவையும் இன்றைய இளைஞர்களின் வாழ்க்கைத் தரம் எவ்வளவு தூரம் சீரழிந்து வருகிறது என்பதை மகளிர் சிறப்பு மருத்துவர் மற்றும் லேப் ரோஸ்கோப்பி அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் மித்ரா பவுண்டேஷன் என்ற தன்னார்வ அமைப்பின் நிறுவனராகச் செயல்படும் டாக்டர் அமுதா தரும் அதிர்ச்சிகரமான தகவல்கள் நம்மை பெரும் கவலைக்குள்ளா

கருகது முன்பு இருந்ததை விட பல கோணத்தில் பிரச்

னைகள் அதிகரித்து உள்ளன. உதாரணமாக எச்.ஐ.வி. (எயிட்ஸ்), விளை மாதர் களிபடம் அனுபவத்திற்காகச் செல வும் இளைஞர்கள் வேண்டாத இந்த விவாகரணம் வாங்கிக் கொண்டு அதை அப்பாவி மனைவி, குழந்தைகளிடம் கொடுத்து விட்டுச் செல்கின்றனர்.

இது ஒருபுறம் என்றால், மறுபுறம், மன அழுத்தம், படிப்பின்மை அதிக களை மற்றும் தன்பர்களால் ஏற்படும் 'பீப்ரஷர்' இவற்றிற்கு ஆளாகித் தவிக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுபவர்களும் அதிகரித்து வருகின்றனர்.

பள்ளி ரெண்டாவது படிக்கும் மாணவிக்கு இட ரென்று மாதவிடாய் சரியாக வரவில்லை மற்றும் உடல் உணதிக் கொண்டே போகின்றது போன்ற காரணங்களால் அவருக்குப் பலவித சிகிச்சை



- டாக்டர், அமுதா



# ‘பைபாஸ்’ அறுவை சிகிச்சைக்கு இனி ‘பை-பை’ தான்!

## OxyMed Hospital

Chennai's first non-surgical treatment center for heart attack problems.

மாலைப்பு, நெஞ்சு வலி போன்ற இதய நோய்களுக்கு ஆஞ்சியோப்ளாஸ்டிக்யம் பைபாஸ் சர்ஜரியும் மட்டுமே தீர்வுகள் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஒஸேன் மற்றும் கிலேஷன் சிகிச்சைகள் மூலம் நிவாரணம் பெறுவீர் இதயம் சும்பத்தமான நோய்களுக்கு இத்தனையும் திருபணம் செய்யப்பட்டு, உலகில் படுகின்றன. ஜெர்மனி, ரஷ்யா, பிரான்ஸ், கியூபா, என்று பல நாடுகளில் இன்னும் சொல்லப் மேற்பட்ட ஜெர்மனியர்கள் கூடிய இதய நோய்கள், மற்றும் புற்றுநோய்க்கும் தம்புகின்றனர். இவ்வகை மருத்துவ 7000க்கும் மேற்பட்ட புரழ் இருக்கிறார்கள். உங்களுக்கும் அறிய ஆவலா? உடனே எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்களேன். அறுவை சிகிச்சையில்லை, வலி இல்லை, தீண்ட தான் மருத்துவர்கள் இல்லை, ஆனால் உங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகள் மட்டும் கட்டாயம் உண்டு



Timing: Week days 8 a.m. to 3 p.m. Sunday 10 a.m. to 5 p.m.

Anna Nagar: 2180, L-Block, 12<sup>th</sup> Main Road  
(Behind Nilgiris), Chennai - 600 040.  
Ph.: 26201147 / 30810237

Adyar: 5, First Main Road, Kasthurba Nagar,  
Chennai - 600 020. Ph.: 24452753



**OXYMED HOSPITAL**  
PRIVATE LIMITED  
CLOSE TO YOUR HEART

கள் செய்து முடிவு பார்த்த  
தில் அதிக பயம் மற்றும்  
பெற்றோர்களின் முதல்  
மதிப்பெண் வாங்க வேண்  
டும் என்ற மனோபாவத்  
தால் அந்தப் பெண் மன  
அழுத்தத்திற்குள்ளாகி  
இத்தகைய பிரச்சனையில்  
கொண்டு வந்துள்ளது  
என்பது தெரியவந்தது.

இதே போல் பரவி வரும் பாஸ்ட் லீப்ட் கலாசாரம், உடற்பயிற்சி இன்மை, அதிக மன அழுத்தம் காரணமாக இன்று இளைஞர்களிடையே விட்டாது தலைவலி, வயிற்றுவலி, உடல் பருமனாவது, பார்வைக் கோளாறு போன்ற பிரச்சனைகளும் அதிகரித்துள்ளன. மேலும், நண்பர்களின் அங்கீகாரத்திற்காக பள்ளி, கல்லூரி, மாணவிகள் நண்பர்களுக்கு மறுப்பு சொல்ல இயலாது கருக்களைவழிபுலரை செலவின்றதும் தற்போது அந்



சுரித்து வருகிறது! மகளிர்  
சிறப்பு மருத்துவர் என்ப  
தால் இந்த விஷயங்களுக்கு  
எண்ணிடம் கடந்த சில வரு  
டங்களாக தனியாக, உண்  
துள்ள நண்பர்களுடன், கல்  
லாரி, ஏன் பள்ளி மாணவி  
களுமே ஆலோசனைக்கு  
வரும் எண்ணிக்கை கணிச  
மாக உயர்ந்துள்ளது.

முள்ளின் மேல் செலாவ  
விழுந்தாலும், செலாவ போல்  
முள் பட்டாலும் சேதம் என்  
னவோ செலவக்குந்தான்  
என்றது பாட்டி பழமொழி

இன்றைய எம்.டி.ஸி. காலத்திற்கும் பொருந்தும். காரணம், நெதர்.ஐ.ஸி. எயிட்ஸ் பெண்களையே எளிதில் தாக்குகின்றது என்பதே திருச்சனம்.

மேலும், என்னியாக கருவாகும் இந்த மாணவிகள் சொல்லும் பல காரணங்கள் என்னைப் பெரும் வேதனைக்கும், ஸீயப்பதும் உள்ளாக்கின்றன.

ஸ்ரீ வெங்கடேசுவரபதி துணை

தெய்ய் தேஜாட்டல்ஸ் & டிராவல்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

(மேலும் மாநாடு, சாத்தூர், 22. சிதம்பரேசுரி மடசாலை, (சாத்தூர்முகர் கோயில் அருகில்)

100 ரூ. ரோடு, எல்லாபிள்ளைகளையும், பயன்படுத்தினால் - 600 000.

Order: 0413-3301552 Fax: 04432-62661 E-mail: jha@daily.com & jha@orchardnet.in

**தலக்கிரக கர்யஸ் (ராசி பெயர்ச்சி) 4.3.05**

[illegible]

**சிறுவரின் உயர்த்துதல் - 9.3.05**

காவிரி தென்கரை தேவடாத்தி திருத்தலங்களில் 123. சாவாத்தம்பாளையில் 10 நாட்கள் ரூ.4400 (சாவ டாத்தி திருவம் தாசீயாற டட்டட்) திருவாரூரில் ரூ. 10,000இல் முழுத்த அச்சுறா திலகமாவத் தண்டு காவிரிகாவத்.

கர்நாடக சுற்றுலா (மேலக்கோட்டை ஸ்வர/முடி சேவை) 20.3.05

[illegible]

ஆதி. நேபாளி வாத்தியம் 20.4.05

சாதாரணமாய், திருவெய்தூர், கோட்டூர், காதலமங்குடி, பகபதி நாதர், முத்திநாதர், கண்டவிநதி, ஐயங்குடி ரயில் மன்றம் 2X2 புறப்பாதைப் பங்களிப்பு 14 நாட்கள் ரூ. 5500. (பிழைமணம் உண்டா, செது தாழ்ப்பிம் உண்டா) முத்திநாதர் தெருவிருப்பு (அ) ஆகாச விமானம் கட்டணம் தவிர, இத்திட்டம் ஆரம்பமாகி, 18 நாட்கள், ரூ. 7700. (பிழைமணம் உண்டா, செது தாழ்ப்பிம் உண்டா)

ஒல்லியான உடல்வாகும், ஒட்டிய மார்பகங்களும், குறைந்த அழகுடைப வளாகவும் இருந்த ஒரு பொறியியற் கல் லூரி மாணவி, தன்னுள் ஏற்பட்ட தாழ்வு மனப்பான்மை காரணமாக, நண்பனாக அறிமுகமானவளின் நட்பை இழக்க விரும்பாமல் அவளது வற்புறுத்தலின் பேரில் அனுமதி கொடுத்ததால் தாயாசி வந்து நின்றாள்.

இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் பல பெற்றோர்கள் என் பெண் மிகச் சிறியவள். அவளை மிக மிகக் கட்டுப் பாடுடன் வளர்க்கின்றோம். அவளுக்கு ஒன்றும் தெரியாது என்று அப்பாலியாக என்னிடம் வந்து சொல்லுவார்கள்!

பல சமயங்களில் இளைஞர்களின் இத்தகைய நடவடிக்கைகளுக்கு பெற் றோர்களையே குற்றவாளியாக்க வேண்டி யுள்ளது. காரணம், செல்ஃபோன், டூவீலர், பாக்கெட் மணி, வீடியோ கேம்ஸ் என்று அவர்கள் கேட்பதற்கு முன்பே இவர்கள் என் செய்யாகச் செயல்படுகிறார்களே?

பெற்றோர்கள் நண்பர்களாகச் செயல் பட வேண்டும், 'செக்ஸைப் பற்றியும், வேண்டாத செயல்களைப் பற்றியும் அவர்களிடம் மனம் வீட்டுப் பேச வேண்டும், தேரம் தவறி வீட்டிற்கு வந் தால் நிச்சயம் கேள்வி கேட்க வேண்டும், என்ன வேலை இருந்தாலும் தினமும் அவர்களுடன் சிறிது தேரம் செலவிட வேண்டும். அவர்கள் மீது அக்கறை இருக்கிறது என்பதைப் புரியவைக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் காட்டும் அன்பும், பரிவான, இதமான அறிவுரை யும், மறைமுகமான கண்டிப்பும்தான் இளைஞர்களின் மனதில் எதைப்பெ டெற்றோர்களிடம் பலித்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற மனோபாவத்தை ஏற் படுத்தும். குழப்பங்கள் ஏற்படும் போது நண்பர்களைத் தவிர்த்து தன்னை விட மூத்த வயதுடைய பெற்றோர், உறவினர கள் அல்லது ஆசிரியர்கள் அல்லது மருத்துவர்களின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும் என்பதைப்படும் பெற்றோர்கள் தான் புரியவைக்க வேண்டும்."

தொகுப்பு : சாத்தி ரங்கராஜன்

# Always Ask

**ROOPAM**



**Our Other Products**

**INSTANT BADAMIL**

**GULAB JAMUN MIX**

**JELLY CRYSTALS**

**BAKING POWDER**

**INSTANT CHINA GRASS**

**ICING SUGAR**

**CORN FLOUR, ETC.**



**Mfg. & Packed by :**

**ROOPAM ENTERPRISES**

**Chennai - 600 035.**



# மணி மங்கை

ரூ.25,000  
மதிப்புள்ள

தங்க  
நகை  
பரிசு!

மங்கையர் மலர் ஏ.என்.என்.விழா

25 வருட வாசகிகளே, உங்களுக்குத்தான் 'மணிமுடி' குட்டி அழகு பார்க்கப் போகிறோம்.

என்னெல்லாம் நீங்கள் தானே மங்கையர் மலரின் வாசகத் துணைகள்! மங்கையர் மலர் ஆரம்பக் காலத்திலிருந்தே பக்கபலமாக நின்று தாங்கிப் பிடிக்கும் துணைகளாக விளங்கி வருகிறீர்கள். உங்களுக்காகச் சிறப்பாக இந்தப் பக்கம்.

எடுங்கள் உங்கள் மங்கையர் மலர் பழைய பாகக் கிஷத்தை. அதைத் தாசிடட்டி எடுத்து வைப்பார்கள். ஒவ்வொரு மாதமும் பழைய இதழ்களிலிருந்து ஒரு சிறப்புக் கேள்வி கேட்கப்படும். சிறப்பாக பதில் எழுதுபவருக்கு 25,000/- ரூபாய் மதிப்புள்ள தங்க நகை பரிசு!

**மார்ச் மாத தலைப்பு**

1981- மார்ச் இதழில்

**'எனக்குப் பிடித்த வரிகள்!'**

1. 50 பைசா மதிப்புள்ள போஸ்ட் கார்டில் மட்டுமே எழுதி அனுப்ப வேண்டும்.
2. புனைப்படும் இணைக்க வேண்டும்.
3. பழைய இதழின் பிடித்த பக்கத்தின் ஜெராக்ஸ் பிரதியை அனுப்ப வேண்டும்.
4. ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

கடைசி தேதி 15.2.2005

மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, எக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.



**மங்கையர் தந்த  
சேத்தூர் சக்தி**

மங்கையர் மலர் வெளிக்கிறது

பெயர் : .....

வயது : .....

முகவரி : .....

தொலைபேசி எண் :

சமெயில் :



# SRI LAXMI MUTHU MAALIGAI



## Stock Clearance Sale



**Buy Rs.999/- and above  
Get 1 set of ½ gm Gold Forming  
Bangles (4 Nos.) **FREE****

பல ரகங்களில் முத்து, பவளம் அமெரிக்கன்  
டைமண்ட் நவரத்தின மற்றும் ஜெயப்பூர்  
மாலைகள் ஸ்படிக மாலைகள்

**Polki, Kundan, 1 gm & 2 gm Gold Forming Jewellery**

**All Credit Cards Purchasers will Get Extra Surprise Gift**

**LMM**

## LAXMI MUTHU MAALIGAI

Shop No.8, 9, Ground Floor,  
Kasi Arcade,  
No.118, Thiyagaraya Road, T.Nagar,  
Chennai - 17.  
Ph : 28150856 / 28155850

Also at : Sri Sakthi Plaza,  
Shop No.1 Basement No.70,  
Pondy Bazzar, Next to Maya's Plaza  
T.Nagar, Chennai - 17  
Ph : 28153383 / 28153393

இதே போன்ற பெண் உடை வேறு கடைகளிலிருந்து சென்று ஏமாற வேண்டாம். எங்கள் ஆதார உத்தரவுகளை எப்போதும் உடன்

**வாட்சித்திய சிறுமனார் மற்றும் காளி யாத்திரை**

ரவிலிஸ்

சு. 20222561

**கல்கத்தா - நேப்பால் - காளி** புறப்படும் தேதிகள் 18-04-05 மற்றும் 18-05-05 முதல் 13 நாட்கள். ரூ. 4990/-**வெலி - லாரித்தியவார் - காளி** புறப்படும் தேதிகள் 27-02-05, 18-03-05, 18-04-05, 02-05-05 மற்றும் 16-05-05 முதல் 13 நாட்கள். ரூ. 5290/-**ALL INDIA & காளி** புறப்படும் தேதிகள் 25-02-05, 18-03-05, 18-04-05, 05-05-05 முதல் 18 நாட்கள். ரூ. 7290/-**காளி - புலனேஸ்வர் - காளி** 10 நாட்கள். புறப்படும் தேதிகள் மத்தியேரம் 25ம் தேதி ரூ. 3990/-**மஹா சிவராத்திரி விபெஷல் காளி யாத்திரை** 25-02-05, ஆம் தீர்திய & வசி, 18 நாள் ரூ. 7290/- 27-02-05, வெலி - காளி, 13 நாள் ரூ. 5290/- 03-03-05, வசி - புரி, 10 நாள் ரூ. 3990/- மஹா சிவராத்திரி பாத்திரைக்கு 31-01-05க்குள் முன்பணம் செலுத்தி புக் செய்தால் Special GRI, ரூ. 1 கட்டத்திற்கான சிறுமனார் வழங்கப்படும்.**கல்கத்தா - மும்பை** 13 நாட்கள். புறப்படும் தேதிகள் 18-04-05 மற்றும் 18-05-05 ரூ. 4990/-**சிம்லா - குஜ - மணாலி - அயிர்த்தாஸ்** 14 நாட்கள். புறப்படும் தேதிகள் 20-04-05 மற்றும் 01-05-05, 20-05-05 ரூ. 8990/-, புக் வசி செலுத்து 18 நாட்கள், ரூ. 7990/-**சிம்லா - குஜ - மணாலி** 12 நாட்கள். புறப்படும் தேதிகள் 01-05-05 மற்றும் 20-05-05 ரூ. 5990/-**பதரி - கேதார் - காளி** 17 நாட்கள். புறப்படும் தேதிகள் 01-05-05, 19-05-05, 18-08-05 ரூ. 7990/-**கல்கத்தா - லாரித்திய** 11 நாட்கள். புறப்படும் தேதிகள் 20-04-05, 02-05-05, 20-05-05 ரூ. 4990/-**நவஜோதிரிவிபேஷம்** 18 நாட்கள். புறப்படும் தேதிகள் 18-03-05 ரூ. 5990/-**அமரிநாத்** 17 நாட்கள் புறப்படும் தேதிகள் 17-07-05 ரூ. 7290/-**ஸ்ரீமுருகன் டிராவல் ஏஜென்ஸி** 10. வடக்கு ஆவணி மூல வீதி, மதுரை -

போன் 2022656, 2622561, 2100431, 2632750 செல் 98421-62416, 98421-82265

கிளைகள் 11-C, ஆய்லவர் கோவில் தெரு, வடபுழை, சென்னை-26. போன் : 24730450, 23725133

19B-H, சிதம்பரம்மான் குறுக்குத்தெரு, N S R ரோடு, சாய்பாபா காவலி, கோவை-36

போன் 0422-2437578 செல்: 98420-82265, 98421-82265

டிரைவ் &amp; மெகானிக் துறை, தலை: மதுரை &amp; கரையேரி

**PERIYAR UNIVERSITY****MARUTHA DEVA UNIVERSITY OF****ALAGAPPA UNIVERSITY (OE)**

Bachel January 2006

**MBA - 2 Yrs****M.Phil - 1 Yr**

(All Discipline)

- Computer Science
- Management
- Commerce
- Tamil
- History
- Education
- Mathematics
- Botany
- Zoology

Bharath Postgraduate College, No. 8, Karpagambar Nagar, Mylapore, Chennai - 600 004 Ph: 30953774

ALAGAPPA UNIVERSITY, No. 27-48, Main Road, Nagamalai, Thiruvallur - 6 Ph: 3097777 - 3097777

ALAGAPPA UNIVERSITY, Plot No. 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000, 1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006, 1007, 1008, 1009, 1010, 1011, 1012, 1013, 1014, 1015, 1016, 1017, 1018, 1019, 1020, 1021, 1022, 1023, 1024, 1025, 1026, 1027, 1028, 1029, 1030, 1031, 1032, 1033, 1034, 1035, 1036, 1037, 1038, 1039, 1040, 1041, 1042, 1043, 1044, 1045, 1046, 1047, 1048, 1049, 1050, 1051, 1052, 1053, 1054, 1055, 1056, 1057, 1058, 1059, 1060, 1061, 1062, 1063, 1064, 1065, 1066, 1067, 1068, 1069, 1070, 1071, 1072, 1073, 1074, 1075, 1076, 1077, 1078, 1079, 1080, 1081, 1082, 1083, 1084, 1085, 1086, 1087, 1088, 1089, 1090, 1091, 1092, 1093, 1094, 1095, 1096, 1097, 1098, 1099, 1100, 1101, 1102, 1103, 1104, 1105, 1106, 1107, 1108, 1109, 1110, 1111, 1112, 1113, 1114, 1115, 1116, 1117, 1118, 1119, 1120, 1121, 1122, 1123, 1124, 1125, 1126, 1127, 1128, 1129, 1130, 1131, 1132, 1133, 1134, 1135, 1136, 1137, 1138, 1139, 1140, 1141, 1142, 1143, 1144, 1145, 1146, 1147, 1148, 1149, 1150, 1151, 1152, 1153, 1154, 1155, 1156, 1157, 1158, 1159, 1160, 1161, 1162, 1163, 1164, 1165, 1166, 1167, 1168, 1169, 1170, 1171, 1172, 1173, 1174, 1175, 1176, 1177, 1178, 1179, 1180, 1181, 1182, 1183, 1184, 1185, 1186, 1187, 1188, 1189, 1190, 1191, 1192, 1193, 1194, 1195, 1196, 1197, 1198, 1199, 1200, 1201, 1202, 1203, 1204, 1205, 1206, 1207, 1208, 1209, 1210, 1211, 1212, 1213, 1214, 1215, 1216, 1217, 1218, 1219, 1220, 1221, 1222, 1223, 1224, 1225, 1226, 1227, 1228, 1229, 1230, 1231, 1232, 1233, 1234, 1235, 1236, 1237, 1238, 1239, 1240, 1241, 1242, 1243, 1244, 1245, 1246, 1247, 1248, 1249, 1250, 1251, 1252, 1253, 1254, 1255, 1256, 1257, 1258, 1259, 1260, 1261, 1262, 1263, 1264, 1265, 1266, 1267, 1268, 1269, 1270, 1271, 1272, 1273, 1274, 1275, 1276, 1277, 1278, 1279, 1280, 1281, 1282, 1283, 1284, 1285, 1286, 1287, 1288, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293, 1294, 1295, 1296, 1297, 1298, 1299, 1300, 1301, 1302, 1303, 1304, 1305, 1306, 1307, 1308, 1309, 1310, 1311, 1312, 1313, 1314, 1315, 1316, 1317, 1318, 1319, 1320, 1321, 1322, 1323, 1324, 1325, 1326, 1327, 1328, 1329, 1330, 1331, 1332, 1333, 1334, 1335, 1336, 1337, 1338, 1339, 1340, 1341, 1342, 1343, 1344, 1345, 1346, 1347, 1348, 1349, 1350, 1351, 1352, 1353, 1354, 1355, 1356, 1357, 1358, 1359, 1360, 1361, 1362, 1363, 1364, 1365, 1366, 1367, 1368, 1369, 1370, 1371, 1372, 1373, 1374, 1375, 1376, 1377, 1378, 1379, 1380, 1381, 1382, 1383, 1384, 1385, 1386, 1387, 1388, 1389, 1390, 1391, 1392, 1393, 1394, 1395, 1396, 1397, 1398, 1399, 1400, 1401, 1402, 1403, 1404, 1405, 1406, 1407, 1408, 1409, 1410, 1411, 1412, 1413, 1414, 1415, 1416, 1417, 1418, 1419, 1420, 1421, 1422, 1423, 1424, 1425, 1426, 1427, 1428, 1429, 1430, 1431, 1432, 1433, 1434, 1435, 1436, 1437, 1438, 1439, 1440, 1441, 1442, 1443, 1444, 1445, 1446, 1447, 1448, 1449, 1450, 1451, 1452, 1453, 1454, 1455, 1456, 1457, 1458, 1459, 1460, 1461, 1462, 1463, 1464, 1465, 1466, 1467, 1468, 1469, 1470, 1471, 1472, 1473, 1474, 1475, 1476, 1477, 1478, 1479, 1480, 1481, 1482, 1483, 1484, 1485, 1486, 1487, 1488, 1489, 1490, 1491, 1492, 1493, 1494, 1495, 1496, 1497, 1498, 1499, 1500, 1501, 1502, 1503, 1504, 1505, 1506, 1507, 1508, 1509, 1510, 1511, 1512, 1513, 1514, 1515, 1516, 1517, 1518, 1519, 1520, 1521, 1522, 1523, 1524, 1525, 1526, 1527, 1528, 1529, 1530, 1531, 1532, 1533, 1534, 1535, 1536, 1537, 1538, 1539, 1540, 1541, 1542, 1543, 1544, 1545, 1546, 1547, 1548, 1549, 1550, 1551, 1552, 1553, 1554, 1555, 1556, 1557, 1558, 1559, 1560, 1561, 1562, 1563, 1564, 1565, 1566, 1567, 1568, 1569, 1570, 1571, 1572, 1573, 1574, 1575, 1576, 1577, 1578, 1579, 1580, 1581, 1582, 1583, 1584, 1585, 1586, 1587, 1588, 1589, 1590, 1591, 1592, 1593, 1594, 1595, 1596, 1597, 1598, 1599, 1600, 1601, 1602, 1603, 1604, 1605, 1606, 1607, 1608, 1609, 1610, 1611, 1612, 1613, 1614, 1615, 1616, 1617, 1618, 1619, 1620, 1621, 1622, 1623, 1624, 1625, 1626, 1627, 1628, 1629, 1630, 1631, 1632, 1633, 1634, 1635, 1636, 1637, 1638, 1639, 1640, 1641, 1642, 1643, 1644, 1645, 1646, 1647, 1648, 1649, 1650, 1651, 1652, 1653, 1654, 1655, 1656, 1657, 1658, 1659, 1660, 1661, 1662, 1663, 1664, 1665, 1666, 1667, 1668, 1669, 1670, 1671, 1672, 1673, 1674, 1675, 1676, 1677, 1678, 1679, 1680, 1681, 1682, 1683, 1684, 1685, 1686, 1687, 1688, 1689, 1690, 1691, 1692, 1693, 1694, 1695, 1696, 1697, 1698, 1699, 1700, 1701, 1702, 1703, 1704, 1705, 1706, 1707, 1708, 1709, 1710, 1711, 1712, 1713, 1714, 1715, 1716, 1717, 1718, 1719, 1720, 1721, 1722, 1723, 1724, 1725, 1726, 1727, 1728, 1729, 1730, 1731, 1732, 1733, 1734, 1735, 1736, 1737, 1738, 1739, 1740, 1741, 1742, 1743, 1744, 1745, 1746, 1747, 1748, 1749, 1750, 1751, 1752, 1753, 1754, 1755, 1756, 1757, 1758, 1759, 1760, 1761, 1762, 1763, 1764, 1765, 1766, 1767, 1768, 1769, 1770, 1771, 1772, 1773, 1774, 1775, 1776, 1777, 1778, 1779, 1780, 1781, 1782, 1783, 1784, 1785, 1786, 1787, 1788, 1789, 1790, 1791, 1792, 1793, 1794, 1795, 1796, 1797, 1798, 1799, 1800, 1801, 1802, 1803, 1804, 1805, 1806, 1807, 1808, 1809, 1810, 1811, 1812, 1813, 1814, 1815, 1816, 1817, 1818, 1819, 1820, 1821, 1822, 1823, 1824, 1825, 1826, 1827, 1828, 1829, 1830, 1831, 1832, 1833, 1834, 1835, 1836, 1837, 1838, 1839, 1840,



**மங்கையர் மலர்**  
**வெள்ளி விழா**  
**பிப்ரவரி 2006**

**பிரவரி மாதப் போட்டிக்கு**  
**பரிசு வழங்குவோம்:**

**ஸ்ரீ லக்ஷ்மி சிஸ்டம்**  
**ப்ராடக்ட்ஸ்,**  
**சென்னை - 17**



**மாதம் ஒரு**  
**மெகா பரிசு!**

**வழங்கும்**  
**ஒரு HP COMPAQ மல்டி மீடியா**  
**கம்ப்யூட்டர் மெகா பரிசு**

மாதம் ஒரு சிறப்பிதழாக மலர்ப் போடும் இந்த வெள்ளி விழா ஆண்டில் இளைஞர்கள் முதல் முதியவர்கள் வரை அனைவரும் பங்குபெள்ளும் வகையில் மாதம் ஒரு தூள் போட்டி; தூள் பரிசு காத்திருக்கிறது.

**போட்டி விதிமுறைகள்:**

1. பிப்ரவரி இளையோர் மலரில் இளைஞர்கள் மட்டும், ஆண், பெண் இருபாலரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
2. 25 வயதுக்குள் இருக்கலாம்.
3. புகைப்படம் இணைக்க வேண்டும்.
4. ஒருத்தருக்கு ஒரு கூப்பன் மட்டுமே.
5. இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கூப்பனை பிரதி எடுத்தோ அல்லது எழுதியோ அனுப்பக் கூடாது.
6. கடைசித் தேதி: 15.2.2006
7. ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.



**மங்கையர் மலர்**  
**சிறப்பிதழ்**

மங்கையர் மலர் வெளியீடு

**பெயர்:**

**வயது:**

**முகவரி:**

**சமையல்:**

**தொலைபேசி எண்:**



(திரும்புக)

மங்கையர் மலர்/பிப்ரவரி 2006 31

ஐஸ்லீம் சீப்ளேவரின் பெயர்

'சிப்பிக்குள் முத்து' படப்பாடலின் முதலிரண்டு

வார்த்தைகள்

காதல் வந்தால் எழுதிக்குவிப்பது

இளமைக்கு ஆங்கிலத்தில்...?

கைகளில் இது ஒரே எழுப்பும்

சமீபத்தில் ஏவப்பட்ட ஏவுகணை

ஒரு வார இதழின் புகழ்பெற்ற எல்லோரும்

உடலழமைகள் 'சி'கென்று கைக்க நாடுமிடம்

காதலர்கள் புறாவை இதற்குப் பயன்படுத்தினார்கள்

செஸ் விளையாட்டின் நெ.1 இந்திய வீரர்

ஒரு நவரச நாடகம்

கல்கத்தாவில் லணங்கப்படும் தெய்வம்

வடிவேலு பாடிய பாடலின் முதல் இர

வார்த்தைகள்

விவேகானந்தரின் புகழ்பெற்ற வாசகம்

சென்னை இளைஞர்களிடம் புழங்கும் வார்த்தை

முத்திக் கொள்பவரை இப்படி வரைபாடுவார்கள்

குறிப்பு: வட்டத்துக்குள் வரும் எழுத்துக்களை ஒன்று சேர்த்துக் கொண்டு விடைமாலையாகத் தரலாம். (வடைமாலையல்ல!)



தமிழ்நாடு சாஸ்திர அகாடமி  
1978-1979

மங்களையர் மலர் வெளியீடு

சரியான விடை அளிப்பவர்களிடம்  
விருந்து குடிக்கல் முறையில்  
ஒருவர் பரிசுக்குரியவராகத்  
தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்.

**மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வயிற்றுவலி :**

**மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வயிற்றுவலி ஏறத்தாழ பத்து முதல் பதினைந்து சதவிகிதம் சிறு வயதுப் பெண்களுக்கு அதிகமாக இருக்கும். இத்தகைய வலி சினை முட்டை வெளியேறும் கால மாதவிடாய் சுழற்சியின் போதுதான் ஏற்படும். சினைமுட்டை வெளியேறாத காலமாதவிடாய் எப்பொழுதும் வலியற்றவை. எனவே பூப்படைந்த பெண்கள் 1-2 வருடங்களுக்குப் பின் இவ்வலியை உணர்வது, அவர்களது சினைப்பை செயல்படத் துவங்கியதையே குறிக்கும்.**



# உளி தாங்கும் கற்களே சிலையாகும்!

**டாக்டர். அரசி**

மாதவிடாய் தோன்றுவதற்கு முதல் நாள் வயிற்றுவலியாக இருக்கும். சில சமயங்களில் இவ்வலி முதல் நாள் சில மணி நேரங்களுக்கு இருந்தாலும், பெரும்பாலும் 24 - 48 மணி நேர காலம் இருக்கக்கூடும்.

- இந்த வலியானது வயிற்றின் அடிப்பாகத்தில் விட்டு, விட்டு வலிப்பது என ஆரம்பித்து முதுகின் கீழ்ப்பகுதி தொடக்களின் முன்புறம் பரவக்கூடும்.

இவ்வலி அதிகமாக இருந்தால் சிலருக்குக்

**மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்**

குமட்டல், வாந்தி ஏற்படுதல், மிகவும் உடல் சோர்வும், தலை வலியும் ஏற்படுவதுண்டு. சிலருக்கு 3-4 முறை மலங்கழித்தல் தோன்றக்கூடும்.

**இந்த வலி ஏற்படுவதற்கு என்ன காரணம்?**

இப்பெண்களுக்கு அடிப்படையில், பெண்ணின் உள் ளுறுப்புகள் எந்தக் குறையுமின்றி இருக்கும். மூளையின் ஆணை தளம் - பிப்பூட்டி சினைப்பை இவற்றின் செயல்பாடுகளிலும் முறைபடுத்தப்பட்டதாகவே தோன்றும்.



**சங்கையர் தந்த சகத்திரி சக்தி**

மங்கையர் மலர் வெளியீடு



**இவ்வலி உண்டாவதற்கான  
இயல்பான காரணங்கள் :**

1. கருப்பையின் கவற்றிலுள்ள சதை  
கள் உதிரத்தை வெளியேற்ற கருங்கு  
வதால்

2. இந்த கருங்குதல் காரணமாக,  
கருப்பைக்கு செல்லும் ரத்த ஓட்டம்  
சற்றே தடைப்பட்டு ஆக்ஸிஜன் குறைவ  
தால்.

3. இயற்கையாகவே கருப்பை  
கருங்குவதற்கு ப்ரோஸ்டோ க்ளாண்ட்  
என்ற சுரப்பி உறுதுணையாக இருக்கிறது.  
இதன் அளவு அதிகமாக இருப்பின் வலி

தாங்கும் திறனுடையோர்க்கு, மாத  
விடாய் வலி என்பது பொறுத்துக்  
கொள்ளத் தக்கதாகிறது.

2. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகள்,  
நளபர்கள் இவை குறைவாக இருக்கும்  
சிறுமிகள் இயல்பாகவே தங்களைச்  
சுற்றியே எண்ண ஓட்டங்களில் முழி  
யவர்களாக இருக்கிறார்கள். இந்த வலி  
வருடையில் அவர்களது கவனம் முழ  
வதையும் அதில் செலுத்துவதால், மா  
ரீதியாக அதிக வலி இருப்பதாக எண்ணு  
கிறார்கள்.

3. சுமார் 10-15 வருடங்களுக்கு முன்பு  
வரை, பெண்களுக்கு இந்த வலிதாங்கும்

### **இயற்கையின் பரிசு**

**உலகில் வெப்பம் அதிகமான பகுதியை மக்களுக்கு**

குக் கறப்பு, மாநிறத்தைத் தரும் 'மெலனின் பிக்மெண்ட்' எனும்  
திகக்களிலுள்ள பொருள், இயற்கை வழங்கியுள்ள பாதுகாப்புக் கவசம்.  
யுனி 'ஏ' மற்றும் 'பி' கதிர்வீச்சுக்களைத் தவிர்க்கவும், தோல் புற்றுநோய்  
வராமலும் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

மேலும், இவ்வகைத் தோல் உள்ளவர்களுக்கு சீக்கிரத்தில் முதுகையின் வரிகளும்,  
கருக்கங்களும் வருவதில்லை! (ஆஹா! என்று மகிழ வேண்டாமோ?)

வெள்ளையாக்க உதவும் நபாரிப்புகள்; தோலின் மேல் தங்கியிருக்கும் வறையில்  
தான் மெலனின் புள்ளிகளை உருவாக்குவதைக் கட்டுப்படுத்தும் தற்காலிகமாக  
உதவும் இரசாயனப் பொருள் உங்கள் இளமையான சருமத்தைப் பாதிக்க  
வேண்டாமா? பாதிக்க விடலாமா? நீங்கள் நீங்களாக இருங்கள்,

உங்கள் இயல்பான தழைக் மறைக்க முகமூடி என்?

உங்கள் தனித்தன்மை காணாமல் போய்

விடாதா? சிந்தியுங்கள்!

அதிகமாக இருக்கும்.

**சில பெண்களுக்கு இயல்பான  
அளவான இந்த வலி, அதிக  
பாதிப்பை ஏன் ஏற்படுத்துகிறது?**

1. மனிதர்களிடையே வலிதாங்கும்  
திறன் ஒருவருக்கு ஒருவர் வேறுபடுவது  
இயற்கை. "உலிதாங்கும் சுத்கன்தானே  
செலையாகும்" என்ற திரைப்படப் பாடல்  
வரிகளின் பொருளைப் போன்று வலி  
தாங்கும் மன உறுதி அகை எதிர்  
கொண்டு ஏற்று வாழ்கின்றன அல்லவா?  
அதனைப் போன்றுதான் இந்த வலி

திறன் மிகவும் குறைந்த அளவிலே  
இருந்ததாகக் கணிக்கப்பட்டிருக்கிறது.  
ஆனால் தற்பொழுது இளம்பெண  
களிடையே வலிதாங்கும் திறன் அநி  
கரித்திருப்பதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்  
கள். இதற்குக் காரணம் இன்றைய  
இளையசமுதாயத்தில் மாதவிடாயின்  
இயல்பான அம்சங்களைப் புரிந்து  
கொள்ளாதலாலும், தொழிலில், கல்வியில்  
அதிக முனைப்புடன் கவனத்தைச்  
செலுத்த வேண்டிய காலத்தின் கட்டா  
யம், குடும்பத்தின் புரிதல் மிகுந்த ஆதர  
மும், அரவணைப்பும் அதிகரித்திருப்ப



தும் எனக் கருதப்படுகிறது.

#### 4. மருத்துவ ரீதியான காரணங்கள் :

கருப்பையானது அதிமமாக பின்புறம் நோக்கி 'C' வடிவில் வளைந்திருப்பது கருப்பையில் தேய்மியுள்ள உதிரம், சதைத் துண்டுகளை வெளியேற்றும் நேரத்தில் வலியை உண்டாக்கக்கூடும். கருப்பையின் வாய் மிகவும் குறுகிய துவாரமாக இருப்பது, உதிரம் வெளியேறுவது சிரமமாக இருப்பதால் வலி உண்டாகிறது.

#### இதற்கான மருத்துவ ரீதியான அணுகுமுறை என்ன?

பொதுவாக மாதவிடாய் வந்த 2 அல்லது 3 வருடங்களுக்குப் பிறகே இது அதிகமாகவுள்ளது. 18-24 வயது வரை தொடரக்கூடும். இரும்பை உறவும், குழந்தைப்பேறும் இந்த நிலைமையை பெருமளவுக்கு மாற்ற வாய்ப்புகள் உள்ளன.

சில சிறுமிகளுக்கு வலி உக்கிரமாக இருந்து விடுவதால், வியர்வூக் கொட்டுதல், மயக்கமடைந்து விடுவது, மலம், சிறுநீர் கழிக்கையில் அதித வலிக்கு ஆளாவது, வாந்தி எடுத்தல் போன்ற அளப்பரிய உடல்ரீதியான வேதனைகள் ஏற்படக் கூடும். இச் சிறுமிகளுக்கு தக்க சிகிச்சை முறையை தேர்ந்தெடுத்து உடனடியாக அளிக்க வேண்டும்.

- முதலில் அச்சிறுமியிடம் கனிவான முறையில் அவள் துன்பத்திற்கான உளவியல் அடிப்படைக் காரணங்களை விளக்கிக் கூறி ஏற்குமாறு செய்தல் வேண்டும். இது பல நாட்கள் படிப்படியாக நடக்க வேண்டும்.

பீரோலிடோ க்ளாஸ்ட் என்ற கரப்பு

நீரைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் மருந்து வகையில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, ஒவ்வொரு மாதவிடாய் வருவதற்கு சற்று முன்னரே சிகிச்சையளித்தல் அவசியம்.

- இவை அனைத்திற்கும் அசைத்து கொடுக்காத வலியாக இருப்பின், ஹார்மோன் சிகிச்சையை மாத சுழற்சியை ஒட்டியே கொடுக்கலாம்.

- இந்தச் சிறுமிகளுக்கு 'டி அண்ட் சி' போன்ற அறுவைச் சிகிச்சைகளை அளிப்பது என்பது ஏற்புடையதல்ல.

#### மாதச் சுழற்சியின் நடுவில் சில நாட்கள் வலிற்றுலலி ஏன் ஏற்படுகிறது?

- மாதவிடாய் ஆரம்பித்த முதல் நாள் கணக்கில் கொண்டால், ஏறத்தாழ 14 அல்லது 15வது நாளில் வளர்ச்சியுற்ற சினை முட்டை அதன் கூட்டிலிருந்து வெளியில் தள்ளப்படுகிறது. இந்தச் சமயத்தில் அந்த வளர்ச்சியடைந்த சினை முட்டையும், கூட்டிலிருக்கும் நீரின் அளவும் அந்தக் கூட்டிற்குள் அதிக அழுத்தத்தை உண்டாக்குவதாலும், சினை முட்டை கூடு பொடித்து முட்டை வெளியேறுவதாலும் வலி ஏற்படும்.

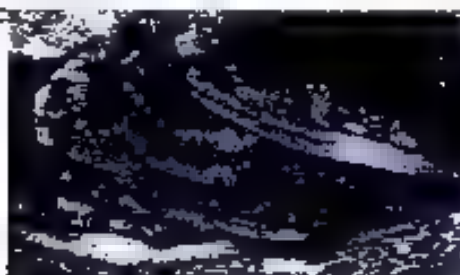
- இந்த வலி எந்தப்பிற சினைப் பையிலிருந்து முட்டை வெளிப்படுகிறதோ, அந்தப் பகுதியிலே (வலது அல்லது இடது) ஏற்படும்.

- இந்த வலி 12-20 மணி நேர காலம் இருக்கக்கூடும்.

- பூப்பெய்தும் பெண்களின் சினைப் பைகள் கருமுட்டை வளர்க்கவும், ஹார்மோன்களின் தொடர் செயல்பாடுகளையும் இந்த வலியானது உறுதிப்படுத்துகிறது.

இதற்கு எந்தவிதச் சிகிச்சையும் அவசியமில்லை.

(தொடரும்)



அதிரசம் கரகரெவன்று இருந்தால், இட்னித் தட்டில் வைத்து ஆலியில் வைத்து எடுங்கள். மெத்தென்று சாப்பிட கூவையாக இருக்கும்.

- மருகளா ராமசுரயி.



சூப்பெய்தும், பெண்மையறும்  
காலகட்டங்களில் மன இயல்  
ரீதியான மாற்றங்கள் :

பட்டாம்பூச்சியாக கவனவயற்று  
நிரிந்து பறந்த ஒரு பெண் சிறுமி,  
பொறுப்புள்ள பெண்ணாக மாறும் இந்தக்  
காலகட்டமானது உண்மையில் பல்வேறு  
விஷயங்களை உட்கொண்டதாகும்.  
இதை எதிர்நோக்கும் ஒவ்வொரு சிறுமி  
யும் மற்ற சிறுமிகளிலிருந்து மாறுபடுத  
லும், எடுத்துக் கொள்ளும் கால அவகாச  
மும் முற்றிலும் தனித்தன்மை வாய்ந்தது  
என்பதை பெற்றோர்கள் புரிந்து அணுகு  
தல் வேண்டும். முதல் மாதவிடாய்  
வந்துள்ள ஒரே நிகழ்வால் ஒரு சிறுமி

எவ்வளம் முற்றி லும்  
மாற இயலும்?  $2+2=4$   
எனப்படும் கணிதமல்  
லவே இது! இந்தக்  
காலகட்டம் மிகவும்  
ஆழமாக அச் சிறுமி  
யின் மனதில் மாற்றங்  
களை ஏற்படுத்துவதால், ஹாண்டிக் வித்  
கேர் என்ற வாசகம் கண்ணாடிப்  
பொருட்களுக்கு மட்டும் அன்று;  
இவர்களுக்கும் சாவப்பொருத்தும்.

இச் சிறுமிகளிடம் தோன்றும்  
பொதுவான உளவியல் மாற்றங்கள்  
என்ன?

1. சிட்டுக் குருவியாய் நிறகடித்த  
சிறுமி, தன்னைப் பற்றிய, தன் தோற்றத்



ஒரு அர்ஜுனதேவ் அவர்களால் 1589ல் கட்டப்பட்ட சீக்கியரின் பொற்கோயிலுக்கு அடிக்கல் நாட்டியவர் ஒரு இஸ்லாமியத் துறவி. சீக்கியர்களின் புனித நூலான 'ஆதிக்கரந்த்ஸாஹிப்'பில் இடம்பெற்றுள்ள ஷேக் இப்ராஹீம் 'பீர்த் (ரஸி) அவர்களது கவிதை இது!

பீர்த்!

ஒரு தூசியைக் கூட ஏளனமாக எண்ணாதே!

நீ, உயிரோடு நடமாடும் போது,

அது உன் காலடியில் மிதிபடுகிறது;

இறந்த பிறகோ அதன் கீழேதான்

நீ கிடக்கிறாய்!

- சி.எம். அப்துல்காதரின் குரான்கடரிலிருந்து...

இன் சார்பைப் பற்றியச் சித்தனை அதிகம் பெறுகிறான். அதை இன்னும் மெருகேற்றும் முயற்சியும் கொள்கிறான்.

2. சில நேரங்களில் தனக்குள்ளே கூட்டுப் புழுவாக சுருங்கிக் கொள்கிறான். சில வேளைகளில் தன் செயல்பாடுகளில் இரகசியம் காக்க விழுகிறான்.

3. பல நேரங்களில் தனக்குள்ளே உருவாக்கிய ஒரு கனவுலகில் நடமாடுகிறான். அறிபாதவற்றை அறிந்து கொள்ள விழுகிறான்.

4. தன்னை ஒரு வளர்த்த பெண் மணியாகக் கருதி கொண்டு, பெற்றோர்கள், பள்ளி ஆசிரியர்கள் முதலானோர் கட்டளைகளுக்கு, வேண்டுகோளுக்கு பணிய மறுக்கிறான்; சுதந்திரமாக இருக்க வலியுறுத்துகிறான். ஆனால் அவன் மனரீதியாக சுதந்திரம் அடைய வருடங்கள் ஆகும் என்பதை உணர்வதில்லை. சில சரப்பாண அணுபவங்கள் அத்தப் பாடத்தைப் புகட்டும்.

4. இதுகளும் தாவினடை சுற்றி அமைத்திருந்த பாதுகாப்பு வளைவத்தினிடையே நீங்கி ஒரு உற்றதோழியை அந்த இடத்தில் வரித்துக் கொள்கிறான்.

6. பாலியல் உணர்ச்சியின் இயல்பான ஞாண்டுதல் உணர்வுகள், இவ் வயதில் பெரும்பாலும் முதலில் ஆரம்பிப்பது தன்னை விட வயதில் பெரிய பள்ளி மாணவி அல்லது ஆசிரியை தோக்கியே என்பதை பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது விரைவில் படிப்படியாக

ஆன்மபரவோரை தோக்கி மாறுதல் இயற்கையே.

7. சில சிறுமிகள் தன் மாறாக வளர்ச்சியையும், உடலின் அமைப்பு மாற்றங்களையும் தங்களது சிறப்பு அம்சமாக எண்ணி பெருமிதம் கொள்ளுதல் உண்டு; இத்தகைய பெண்கள் மன வளர்ச்சியில் சீக்கிரம் முதிர்ச்சி அடைவர்.

8. சில சிறுமிகளோ அதற்காக ஓர் குற்ற உணர்ச்சித் தவிப்பும், வெட்கமும் அடைதலும், இதனால் கூன போட்டு முதுகை வளைத்து நடப்பதும் நாம் காண இயலும். இத்தச் சிறுமிகள் பெரும்பாலும் மனரீதியான வளர்ச்சி அடைவதற்கும் ஸ்திரியமாக வாழ்வை எதிர்கொள்வதற்கும், வாய்ப்புகள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு எடுக்கும். குடும்பத்தினரை அதிகமாக உணர்ச்சிபூர்வமாக சார்ந்திருத்தலும் காரணமாக இத்தகைய சிறுமிகள் உணர்ச்சி அடிப்படையான பாலியல் பாலாத்காரத்தை சில சமயம் நேர்வொளையேரிடலாம்.

மன இயல்பரீதியாக இச் சிறுமிகளின் பெற்றோர்களின் செயல்பாடு என்னவாக இருத்தல் வேண்டும்?

இது உண்மையிலே சற்றுக் கடினமான காரியம்தான். ஏனெனில் இது பெற்றோர்களின் குணதலன்களையும், அணுகுமுறை செயல்பாடுகளையும் பொறுத்து வேறுபடும். இன்றைய கால

ஸ்ரீராமஜெயம்



அணில் ரவை

அணில் மைதா

அணில் ஆட்டா

அணில் ராகி மாவு

அணில் அப்பளம்

அணில் அரிசி மாவு

அணில் ராகி சேமியா

அணில் புட்டு மாவு

அணில் இடியாப்ப மாவு

அணில் இடியாப்ப சேவை

அணில் பூண்டு ஊறுகாய்

அணில் மாங்காய் ஊறுகாய்

அணில் எலுமிச்சை ஊறுகாய்

அணில் அயோடின் உப்பு

அணில் அயோடின் கல் உப்பு

அணில் ரவா தோசை மாவு

அணில் சம்பா கோதி குருணை

# அணில் சேமியா

அணில் தயாரிப்புக்கு ரிகர் வேறொன்றுமில்லை





திரு. வெங்கட்டராமன் அவர்களுக்கு என்பது வயது ஆகிறதாம். தம்ப முடியவில்லை. அவருடைய ஆர்வம் எல்லாம் மஹாலக்ஷ்மியின் பள்ளியில் படித்த காலத்தில் அடிக்கடி சென்று கும்பிட்ட இரட்டைக் கணபதி ஆலயத்தைச் சென்னைப் படுத்த வேண்டும் என்ற தனது முயற்சி ஈடேற வேண்டும் என்பதுதான். ஒருமுறை பெரியவரை வணங்கச் சென்றிருந்த போது, "தீ நல்ல குங்குமம் தயாரிக்கலாமே. பல பேருக்கு தெத்தி வெந்து போயிடறது" என்று சொன்னதை தெய்வத்தின் ஆணையென்று ஏற்று, இவரே மஞ்சள் வாங்கிப் பொடி செய்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் ஊற வைத்து திழுவில் உலர்த்தி அதற்கு, 'உம்மாச்சி குங்குமம்' என்று லேபிள் ஒட்டி முதலில் ஒரு

நூறு கிராம் குங்குமத்தை எடுத்துக் கொண்டு கவாயிகளைப் பார்க்கச் சென்றான். இவரைக் கண்டதுமே ஸ்வாமிகள், "என்ன, உம்மாச்சி குங்குமம் கொண்டு வந்துட்டியா?" என்று புன்னைகயோடு கேட்ட அப்படியே நெடுஞ் சாண்டிலாடயாக கவாயியின் பாதங்களில் விழுந்து குங்குமத்தை சமர்ப்பித்ததை தன் வாழ்வின் பேராகக் கருதுகிறார். இரட்டைக் கணபதி ஆலயம் திண்டிவனம் அச்சுறாரம் பிள்ளையார் கோயில் தெருவில் அமைந்துள்ளது. உதவ விரும்புவோருக்கு முகவரி : 31, சுப்ரமணிய முதலி தெரு, சைதை, சென்னை - 600 016.

கட்டத்தில் படித்து, நல்ல நிலையிலுள்ளதாய், தந்தை இருவரும் வேலைக்குச் செல்லும் நிலை இருப்பதாலும் வறுமைக் கோட்டின் கீழ் உள்ள குடும்பங்களில், பல்வேறு நேரவைகளுக்காக மூக்கத் திணறி திணறினாம் உடல் சோர்ந்து போகும் வரை உழைக்கும் தாய்களுக்கும் தம் மக்களைக் கவனம் செலுத்தி கண் காணிப்பது மிகவும் சிரமம்தான். அதையும் மீறி, உழைப்பதும், சேர்ப்பதும் தங்கள் அன்புக் குழந்தைகளுக்காகத்தானே. எனவே முதலுக்கே மோசம் வந்து விட்டால், பொன் பொருள் எதற்காகும் என்ற அடிப்படையில் இதை அணுகுதல் அவசியமாகிறது.

இந்த அணுகுமுறையின் அடிப்படையிலே நோக்கமானது, விளைபொருள் சிறுமி,

வித்தக பெண்ணை உருமாதி வாழவில்லை என்ப புயல் வீசும் காலத்திலும், விவகிளவேனில் காலத்திலும், சமச்சீர் நிலையில், வாழ்வை எதிர்கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை வளர்த்தலே ஆகும்.

இவ்வயதில், அச் சிறுமிகளை குடும்பத்தினர் கேலி செயலும், கிண்டலாகக் கிண்டலும்தையும் தவிர்த்தல் மிக அவசியம். ஏனெனில் மிகவும் சென்சிட்டிவ்ஸாக அவர்கள் இருப்பது இந்தக் காலகட்டத்தில்தான். இதனால் அவர்களிடம் ஒரு தாழ்வுமனப்பான்மையும், பத்திரமீன்மையும் தோன்றக்கூடும். அவர்களது கந்திரத்தை நானும் உணர்வுக்கு மதிப்புகொடுங்கள். அதே சமயம் அவர்களது இலட்சுமணக் கோடு எது என்பதையும் மிகுதுவாகக் கோடிட்டுக் காட்டுங்கள். சமுதாய இழி பார்வைகளை எதிர்த்தோர் காமல் வாழ இதமான வழி சொல்லித் தருங்கள்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் அவர்களுக்கு உங்களு அன்பும், நீங்கள் அவர்களிடம் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கையும் மிகவும்



**சங்கதையர் சித்தி  
சித்திரா சித்தி**

மல்கையர் மலர் வெளியீடு



இந்த பசுமை எப்போதும்  
உங்களிடம் தழுதழுக்காங்கி வளரக்கும்.

கனரூவிற்கும் புதுவாங்கும் பசுமைகளைத்தான் குறிப்பிடுவோம். கனரூவிற்கும் செஞ்சாங்கும் பசுமைகள் திரும். இவைபசுமைகளைத்தான் உங்களுக்கு வாந்தான் குளுகும் அகிலகும். KVB குறிப்புகும் பசுமைகளைத் தவிர வந்தி தெரிவிக்கப்படவில்லை வந்தி மற்றும் பசுமைகள், உங்களுக்குள் கருவ தனிப்பட்ட செவை அபிவிருத்தி KVBவிடமிருந்து பெற்று வகிவிடுவோம். இந்த பசுமை உங்கள் வாழ்விற்கு மேலும் வளத்தை சேர்க்கட்டும்.



**Karur Vysya Bank**

*Smart way to bank*

தி கருவ வ்யச்யா பங்க் லிமிடெட்  
புதிது அலுவலகம்: என்டிஓ கனரூ, கருவ - 629 002.  
கனரூவிற்கும் 20

மறை வருமா, வராதா என்று ஒரு மரம் குறிஞ்சொல்கிறது. அந்த மரத்தின் பெயர் "படங்க" என்பது. பர்மா நாட்டின் நகரங்களிலும், கிராமங்களிலும் இந்த மரம் அதிகம் உண்டு. இந்த மரம் மூன்று முறை பூ விட்டு விட்டால் பருவ மறை தொடங்கி விடுமாம். இதன் மலர் பொன் நிறத்தில் காணப்படும்.

- ஆர். மகாதேவன்.



விடைமதிப்பற்றவை. உங்களு இத்தகைய நடவடிக்கைகள் மற்றும் நீங்கள் அவர்களுக்கும் ஆணைகளை ஆலோசனைகளாக மாற்றியமைத்தல் இன்றியமையாதது.

சிறுமிகள் கல்வியில், விளையாட்டில், ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்குகளில், அவள் உடல்வலிவுக்கேற்ற அளவு பங்கு கொள்வதை ஊக்கப்படுத்துதல் உங்கள் தளவாய்வு கடமை. இவற்றில் உங்கள் உதவியையோ, பள்ளி விழாக்களில், விளையாட்டுகளில், பெற்றோர் ஆசிரியர் சந்திப்பில் உங்கள் வருகையையோ அவர்கள் எதிர்பார்ப்பது மிக இயல்பானது. முடிந்தவரையில் அதைத் தவிர்க்கப் பார்க்காதீர்கள். பெண்கள் தந்தையின் ஊக்கமுட்டும் வார்த்தைகளை வேதவாக் காசப் போற்றுவார்கள். அவர்களை ஏமாற்றாதீர்கள்.

எல்லாவற்றிலும் முக்கியமானது, நீங்கள் அவளது குழந்தைப் பருவம் முடிவுற்று, பெண்ணானதை ஏற்றுக் கொள்வதாகும். பல பெற்றோர் குழந்தையாகவே நடந்துவரும் புரொடெக்டிவ் ஆக இருப்பதும், மறைமுகமாக அவர்களைக் கவப்படுத்துவது நிஜம். அதை வெளிப்படையாக அவர்களிடம் ஒத்துக் கொள்

வதில் தயக்கம் காட்டாதீர்கள். இதிலே உங்களுக்கும், குழந்தைக்கும் இடையே உள்ள பாசத்துடன், புதிய நட்பு முடிச்சை ஏற்படுத்தும். இதைத் தவிர்க்காதீர்களென்றால், அதைப் பெண் இயல்பான மனைவியாகவோ, வருங்காலத் தாயாகவோ அவளின் கடமைகளைச் செய்வதில் குறைபாடு ஏற்படுவது நிச்சயம்.

பாலியல் சம்பந்தமான கேள்விகளோ, பேச்சுகளோ வீட்டில் எழுகையில் அதைத் தவிர்க்கவோ, அவர்களை அதட்டி அடக்கவோ முயலாதீர்கள். இது நமது இந்திய வளர்ப்பு முறையில் வளர்ந்த தங்கு, சுத்தி மீது நடப்பது போன்ற மிகவும் சங்கடமான நிலைதான். ஆயினும் தன் பெண்ணிடம் ஒரு நம்பிக்கைக்குகந்த நபராக உங்களை அவளது சிறு வயதிலே இருந்து நீங்கள் மாறப் பழகி விட்டால், இது மிகவும் கலபமாக செய்ய இயலும். நடைமுறைக்கு ஒத்துப்போய் நாகரிக உடைகள் அணிந்து பெண்களை கல்யாணிக்ரு, பள்ளி விழா அனுப்புதலைத் தவிர்த்து இயலாது போவது போல் இந்த டிரைக் கொள்ளுதலையும் ஏற்கத்தான் வேண்டும். இல்லையெனில் புரிந்தும் புரியாத விஷயங்கள், அதன் மோசமான பின் விளைவுகள், இந்த அரைகுறையான புரிதல் உள்ள பெண்களை, இயற்கையான உடல் உணர்வு மேலோங்கி, வாழ்க்கையை, மனவளத்தை சின்னாபின்னமாகக் கக்கும்.

நாம் என்னவாக இருக்கின்றோம் என்பதற்கு நாமே பொறுப்பாகிறோம். நம்மை எப்படி மாற்றிக் கொள்ள விரும்புகின்றோமோ, அதற்கான சக்தி நமக்குள் உண்டு. நாம் இன்றிருக்கும் நிலை நம் கடந்த கால செயல்பாடுகளின் விளைவு எனில் நாம் நாளை அடைய விரும்புவதை எடுத்துத் இன்றைய செயல்பாட்டின் திறனாய்தான். எனவே எங்கனம் செயல்படுதல் என்பதனை நாம் அறிதல் அவசியம்.

- விவேகானந்தர்

- டாக்டர்

கல்யாணி தண்டபாணி



# கண்ணியத்தின் முகவரி!

“அங்கு வயசுல  
கோசுலம் பத்திரிகை  
வாங்கிக் கொடுத்த அப்பா,  
பத்து வயசுல கல்வியை  
அறிமுகப்படுத்தினார்.  
ஆனால், நான் வாசிக்க  
ஆரம்பிச்சது இருபது  
வயசுல. ‘அட்டா!  
பத்து வருஷம் தவற  
லிட்ட்டுட்டோமே’ன்னு  
ஃபீல் பண்ணியிருக்  
கேன்.

சினிமா செய்தியில்  
கூட நேர்மைக்கு இம்  
பார்ட்டண்டஸ் தர்றது  
ரொம்ப சூப்பர். கண்ணி  
யத்தோட முகவரிள்ளா  
அது கல்வி தான்!”

படம் : ஸ்ரீஹரி



**விஜயா ராஜன், பெரு  
கரூர்.**

மங்கையர் மலர் பத்  
திரிகை 1981ல் ஆரம்பித்து,  
இந்த வகுடம்-வெள்ளி விழா என்று  
எழுதியிருக்கிறீர்கள். ஆனால் 1976ம்  
ஆண்டு ஜூன் மாத, மங்கையர் மலரில்  
நான் எழுதிய 'குழந்தை வளர்ப்பு ஒரு  
கலை' என்ற கட்டுரை பிரசுரமாகி  
சன்மானமாக ரூ. 25 பெற்றேன்! ஏன்  
மங்கையர் மலரின் வயதைக் குறைத்து  
விட்டார்கள்? இளமையாகத் தோற்ற  
மளிக்கலாம்!

மங்கையர் மலருக்கு இதுதான்  
வெள்ளி விழா ஆண்டு என்று குறிப்  
பிட்டது முற்றிலும் சரியே! க.மு., க.பி  
என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா?  
மங்கையர் மலரினைக் கல்கி திரு  
வனம் பொறுப்பேற்று வெளியிடத்  
தொடங்கியது முதல்தானே கணக்கிட  
முடியும்? நீங்கள் கட்டுரை எழுதிப்  
பரிக் பெற்றது க.மு. காலத்தில். அது  
வது, கல்கி திருவனம் பொறுப்  
பேற்பதற்கு முன்! அந்தக் காலத்தில்  
25 ரூபாய் பரிக் பெற்றதற்கு, வெள்ளி  
விழா ஆண்டில் (251) வாழ்த்து  
களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.  
க.பி.யிலும் எழுதலாமே! இளமையான  
அழகு என்பது எங்கள் கருத்தல்ல.  
முப்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக  
எங்கள் வாசகியான நீங்களும் அழகி  
தான். மனத்தளவில் இளமையானவர்  
தான்!

**வேதா ராஜாராம், சென்னை - 49.**

வைத்தீஸ்வரன் கோலி  
லில் மொட்டை அடிக்க,  
விசம்பி, விசம்பி அழுது  
கொண்டிருக்கிறது  
ஓர் அழகான  
ஆறு வயதுப்  
பெண் குழந்தை.

மொட்டை அடித்து முடித்தவுடன்  
அழுது கொண்டே கேட்ட முதல்  
கேள்வி, "நான் இப்ப அழகா இருக்  
கேனா?" யோசிக்க வைத்தது கேள்வி.  
உலக அழகி, நாட்டு அழகி, நகர அழகி  
என்று போய்க் கொண்டிருக்கும் அழகிப்  
பொட்டிகளின் நடுவில், நிஜமான  
அழகுணர்ச்சியின் அளவுகோல் நம்  
இளம்பெண்களுக்குத் தெரிந்திருக்கிறதா?  
வைத்தீஸ்வரன் கோலிலில் முடி  
இறக்கப்பட்ட குழந்தையை, நீங்களே  
அணைத்துக் கொண்டு, ஆறுதலாக,  
"ஆமாம்! என் செல்லமே! நீ



பாலாதிபிரபு கத்தரியாக, சொந்தப்  
நாயகியாக இருக்கிறாய்" என்று  
சொல்லியிருப்பீர்களோ என்று எதிர்  
பார்த்தேன். அன்றே சொல்லி வைத்  
தார்கள் நாலடியாரில் :

முடியழகும், ஆடையின் கரையழ  
கும், மஞ்சள் பூச்சும் அழகல்ல; நல்ல  
ஒழுக்கத்தைத் தரும் கல்வி அழகே  
அழகு என்று!

இதைப் புரிய வைப்போமே!

**வக்டி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை - 24.**

கோள்கள் மொத்தம் ஒன்பது. ஆனால்  
கோளாறு பதிகம் என்ற துதியின்  
தலைப்பு விறோதமாக இருக்கிறது. நீங்கள்  
சொல்லுங்கள் கோள்கள் மொத்தம் 6  
ஆ (அ) நம் 'கோளாறு' நீக்கும் பதிகமா

அது?

'கோளாறு' பதி  
கத்தில் இல்லை.  
உங்கள் கேள்வியில்தான்  
அம்மணி! அது 'கோளாறு'  
திருப்பதிகம். முதல் பதிகத்தி  
லேயே, "ஞாயிறு திங்கள்  
செவ்வாய், புதன், வியாழன், வெள்ளி,  
சனி பாம்பு இரண்டும் (ராகு, கேது)"  
என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதே! பூவச்  
கிரகங்களான ஒன்பது கோள்களாலும்  
எந்தவிதத் தீங்கும் "நமைவந்து  
நலியாவண்ணம்" அறுத்துக் காப்பதற்  
காகத் திருஞானசம்பந்த ஸூர்த்தி  
கவாயிகள் அருளிய பதினொரு  
பதிகங்கள், கோளாறு பதிகங்கள்.

ஆர். கவிதா, சீர்காழி.

வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞானத்தில்  
விரிவாக்கத்தால் திருவிழாக்களின் சற்றோ  
ஷங்கள், பண்டிகைகளின் பரவசங்கள்,  
உற்சாரச் சிறவீரர்களின் பாச மனங்கள்  
என்று எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்க  
முடியாமல் தற்காலக் குழந்தைகள் மன  
நிறும், உடலிறும் பாரம் சுமக்கும் கமை  
தாங்கிகளாக மாறி விடுவார்களே என்ற  
அச்சம் எனக்கு அடிக்கடி தோன்றி  
மனதை வாட்டுகிறது தொழி. தங்களை  
பதில் நல்ல மருந்தாக அமைக்கும் என்று  
எதிர்பார்க்கிறேன்.

பட்டாம்பூச்சிகள் தம் சிறகுகளில்  
பாறாங்கவ்வைச் சுமக்கிறார்கள்  
புத்தகச் சுமையாக என்ற எண்ணம்  
புரிகிறது. அன்று அறுபத்து மூவர்  
விழாக் காண அண்டை ஊர்களி  
லிருந்து வந்து சென்னையில் உள்ள  
உறவினர்கள் வீட்டில் தங்கியது  
உண்டு. ஆனால், 'பாசம்' என்ற  
உணர்வுகளைக் குளிய  
லறைப் பாசம் என்று வாயிங்  
சோடா போட்டுத் தேய்த்துக்  
கழுவி விட்டோம். நாமெல்  
லாம் இவற்றை  
ஆசைதீர அறு  
பனத்தோம். இன்று  
அசைபோடவும்



# சுட்ப வட்டம்



சுட்ப வட்டம்



முன்பையிருந்து எம். ஆண்டனி என்பவரும், இன்னும் சில மூத்த குடிமக்களும், ஜனவரி 2005 இதழுடன் வழங்கப்பட்ட 'கோடெக்ஸ்' பற்றி தங்களுக்குத் தெரிவித்துள்ளார்கள். அவர்களது மனம் புண்பட்டிருந்தால் அதற்காக வருத்துகிறோம். இரண்டாண்டுகளுக்கு முன்பு புகழ்பெற்ற ஆங்கில நாளேடு இதே 'கோடெக்ஸ்' வழங்கிய போது யாரும் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கவில்லை. மாறிவருகின்ற சமூகவத்தில் லட்சக்கணக்கான வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கும், மற்றப் பெண்மணிகளுக்கும் 'கொதாரமான பாதுகாப்பு' என்ற விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்காக 'கோடெக்ஸ்' நிறுவனம் தமது பத்திரிகையைத் தேர்தெடுத்ததிலும், தந்ததிலும் தவறில்லை என்பதை வாசகியர் பலரும் தெரிவித்துள்ளனர். ஒரு நாளையத்திற்கு இருபதும் உண்டு அல்லவா? (ஆர்.)

செய்கிறோம். ஆனால், இன்றைய குழந்தைகளுக்கு. "நான், எனது, என்னுடைய" என்ற குறுகிய வட்டத்தைப் போட்டுக் கொடுத்தது யார்? நாம்தானே?

சீறு, சுந்திரா, பாபநாசம்.

முதுமை கனமயா? கசமா?

பராமரிக்க யாருமில்லாத நிலை வருமானால், பிணி வாட்டினால் முதுமை கனமறான். எனிலும், 'இறைவன் தந்த வாழ்வினை ஏற்று வாழ்வேன்' என்ற தெஞ்சத் துணிவு இருந்தால், யாரோ பராமரிப்பார்கள். கனமயம் கசமாகும்.

துன்பம் வந்தால் அது, 'எனது கழற்சியைப்பயன்' என்று எண்ணத் தொடங்கி விட்டால் பிறரைக் குறை கூறமாட்டோம். முதுமையும் கசமே!

ஆர். விமலா, கரூர்.

நான் மங்கையர் மலர் புத்தகம் தொடர்ந்து படித்து வருகிறேன். மிகவும் நன்றாக உள்ளது. அதுவும் டிசம்பர் 2004 இதழுடன் இலவச இணைப்பு எய்லைப் போல வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு மிகவும் பயன் உள்ளதாக உள்ளது. அதில் இயற்கை வட தயாரிப்பில் 'கத்தைக் காம்பு' என்ற பொருள் எனக்குத் தெரியவில்லை. அதை எனக்குத் தெரிவிப்படுத்தவும்.

கத்தைக் காம்பு என்பது தாம்பூலத் துடன் சேர்த்து உண்ணும் பொருள். வட இந்தியர்கள் வடப் 'பான்' வெற்றிலையில் 'கத்தை'வைக் குறைத்துத் தடையார்கள். நேராக ஒரு நாட்டு மருத்துக் கடைக்குப் போய், கத்தைக் காம்பு என்று கேட்டால் அவரே எடுத்துத் தருவார். பாக்கு நிறத்தில் இருக்கும். நீரில் குறைக்கலாம். என்னை விட்டால், மறந்து போய்க் கொண்டிருக்கும் பாட்டி காலத்து விஷயங்களைப் புதுப்பிக்க ஓடி விடுவேன்.

என்.கே. கவலர், பெங்களூர் - 10.

ஒரு வாசகி இரண்டு வேறு வேறு மாத இதழ்களில் (மங்கையர் மலர் அல்ல) ஒரே சுட்டுறையை எழுதியுள்ளார். அதுவும் பிரகரமாகி இருக்கிறது! ஆனால் இப்படி ஒரே சுட்டுறையை எத்தனை முறைகள், எத்தனை பத்திரிகைகளில் தாங்கள் படிப்பது? எங்களுக்கு ஏன் இந்தத் தண்டனை? சொல்லுங்கள் சகோதரி!

பிறரைப் பற்றி நினைவே இல்லாத சமூகத்தில் நாம் முக்குளித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைத்தான் உங்களது அனுபவம் காட்டுகிறது. பத்திரிகை தர்மம் என்று வாய் விழியப் பேசுகிறோமே, எழுதுவோரும், முதலில் ஒரு பத்திரிகைக்கு அனுப்பி, அது ஏற்றுக் கொள்ளப்படவில்லை

குழந்தை

# பக்தி

ஸ்வஷல்

மாதம் இருமுறை

1 மற்றும் 15 தேதிகளில்...

சத்ய  
சாயி

புஷ்பா தங்கதுரை  
எழுதும் புதிய தொடர்



ஒவ்வோர் இதழுடனும்

பக்தி மணம் கமழும்

தனிப் புத்தகம்

மற்றும்

உங்கள் புகழ்பரையை அலங்கரிக்க

அபூர்வப் புகைப்படம்

அன்பளிப்பு

என்ற பிறகே மற்றொரு பத்திரிகைக்கு அனுப்ப வேண்டும் என்ற தர்மத்தைக் கடைப்பிடிப்பதில்லை. "கல்லை எறிவோம் எத்தனை மரங்கள் விழுந்தாலும் எனக்கு தல்லது தானே" என்பவர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். ஒரே கேள்வியை எல்லாப் பத்திரிகையிலும் கேட்கும் சமர்த்துக்களை என்ன செய்யலாம்? எனது அனுபவத்தைச் சொன்னேன்! மஹும்!

எஸ். ராஜகோபால், திருச்சி - 16.

தூணவரி புத்தாண்டு இதழுடன் இணைத்திருந்த இலவச இணைப்பைக் கண்டு பெரும்பாலோர் திச்சயமாக முகம் சுளித்திருப்பார்கள்! என்னதான் மகளிருக் கான மாத இடமாக இருந்தாலும் புத்தாண்டும் அதுவுமாக இப்படி ஓர் இலவச இணைப்பைத் தந்திருக்க வேண்டாம். பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்கள் எவ்வளவோ இருக்க, உங்கள் புத்தி இப்படியாகப் போக வேண்டும்?

'பட்'டென்று இப்படிச் சொல்வதற்கு முன் உங்களுையே சில கேள்விகள் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். ஒரு வீட்டில் பெண் 'பெரியவாளை' அக்கம் பக்கத்திற்குப் 'புட்டு' செய்து விதியோகித்த வழக்கத்தை மறந்து விட்டார்களா? இன்றும் 8%, 9 வயதில் புண்பவதிலாகும் பெண்களுக்கு போஸ்டர் அடித்து அம்சவாகைத்தில் அம்மன் வேஷம் போட்டு உட்கார வைத்து நவங்கு வைத்து, இத்தனையும் எங்கே? கல்யாண மண்டபம் ஒன்றை வாடகைக்கு எடுத்து, கல்யாணம் போல் சொல்வதிலிருந்து பழக்கம் எங்கே தின்றுக்கிறது? அப்படிச் செய்தால் மங்கலம். கனாதா மான பாதுகாப்புக்காக மங்கலத்துக்கு உதவும் வகையில் ஏதேனும் செய்தால் அது குறை! அப்படித்தானே! 'நாங்க மாறிட்டோம், அப்ப நீங்க?' என்று பின்னா...ல் திற்கும் உங்களைப் பார்த்துப் பரிதாபப்படுவதை விட என்ன செய்ய? பெரிய பெரிய விளம்பரப் பலகைகளில், டி.வி.யில் பாரக் கும் போது எங்கே போய்

விடுகிறது உங்கள் நினையம்?

லி. ஜெயபாதி, சும்பேகோணம்.

ஒரு சந்தேகம். 'சிப்ரீலா' ஜீபூம்பா'வில் சிப்ரீலா'வில் வைத்திருக்கும் பதார்த்தங்கள் எத்தனை மாதங்கள் வரை கெடாமலிருக்கும், எத்தனை மாதத்திற்குள் உபயோகப் படுத்த வேண்டுமென்பதை குறிப்பிட்ட மறந்ததெனம்மா?

சிப்ரீலா'வில் வைக்கும் பொருள்கள் ஒரு மாத காலம் வரை கவை குறைவாக. அரைத்துப் ப்ரீலா'வில் வைக்கும் கலவைகளை ஒரு வாரம், பத்து நாட்களுக்குள் பயன்படுத்தி விட வேண்டும்.

கி. ஜெயசிவசுந்தரி, சும்பேகோணம்.

நான் மங்கையர் மலருக்கு 'நட்பு வட்டம்'மாக இருந்தபோதும் மூன்று, நான்கு கேள்விகள் கேட்டிருந்தேன். பின்பு ஆசிரியர் மாறி, 'அன்பு வட்டம்' மான பிறரும் இரண்டு, மூன்று கேள்விகள் கேட்டிருந்தேன். ஆனால், இதற்கு குறிப்பிட்ட பகுதியில் மட்டும் (நான் நீண்ட நான் வாசகியாதவாடி மீண்டும் மீண்டும் சில குறிப்பிட்ட நபர்களுக்கே முன்னுரிமை தந்து கேள்விக்குப் பதிலளிக்கிறீர்களே? அவர்களிடமிருந்து வரப் பெற்ற எழுத்துக்களை மட்டும்தான் படிப்பீர்களோ எனச் சந்தேகமாக உள்ளது. அண்டை அயலிலும் இவ்வாறு நான் சொல்கின்றனர். நயவுசெய்து இக் கேள்விக்குப் பதிலளிக்கவும்.

'நட்பு வட்டம்', 'அன்பு வட்டம்' எல்லாவற்றிலும் கேள்வி வட்டம் போட்டிருக்கும் 'வட்ட'லக்ஷியே? நீயிர் கேட்ட கேள்விகள் எங்கள் பார்வை வட்டத்தில் விழுந்தும் பதில் சொல்வதற்காக எடுத்துக் கொள்ளும் 'உள்ள' வட்டத்தைத் தொடராமல் போயிருக்கலாமல்லவா? அண்டை அயலாரும் உங்கள் வட்டத்தானா? அந்தக் குறுகிய வட்டத்திலிருந்து வெளியே வந்து, மற்றவாறு கேள்விக் கண்கள் எப்படிப் பாய்கின்றன என்று பார்த்ததுண்டா? வட்ட மையத்திலா? வட்டத்தின் விட்டத்திலா? என் கேள்விக்கென பதில்? ம்?



இவிய காலப் பொழுது! அது இருபாலாகும் பயிலும் கல்லூரி, வகுப்புகள் ஆரம்பிக்கச் சற்று நேரமே உள்ளது. அந்தப் பையன் மட்டும் ஒதுங்கி... சற்று நாணி...! விரைந்தான். மீண்டும் மீண்டும் பார்க்கத் தூண்டும் வகைரத் தோற்றம்! முகத்தில் புன்சிரிப்பு தென்பட்டாலும், மனக்கடலின் வேதனை, குழப்ப அலைகளாக அந்த முகத்தை வகுடியதும் தெரிந்தது...

என் சிந்தனைக்குத் தடையாக ஆண் மாணவர்கள் மத்தியில் இருந்து, கேலியான மனறமுக வார்த்தைகள் பலத்த சிரிப்பின் மத்தியில் கேட்டது. பெண்கள் குழுவோ நழுட்டுச் சிரிப்புடன், பார்க்காதவனையும் கூப்பிட்டுப் பார்க்கச் சொன்ன வேடிக்கை. இத்தனையையும் கடந்து சென்ற அந்த மாணவன் மனத் தளவில் புதைந்து, குறுகிச் சென்றது பார்க்

**வாடிய**

**‘வாடாமல்லி’**

கவே பரிதாபமாக இருந்தது. விசாரித்ததில் அவன் படிப்பு, கலை அணைத்திலும் கெட்டிக்காரனாம்.

நடையுடை பாலனைதான் கொஞ்சம் இப்படி, அப்படி. என்று சகமாணவர்கள் கேலியுடன் தலையைச் சொறிந்தார்கள்.

இது ஏதோ கதைவின் முன்னோட்டம் அல்ல. நாம் ஒவ்வொருவரும், அக்கம் பக்கத்தில், உறவினர்களில், பள்ளிகளில், அலுவலகங்களில், பொது இடங்களில் சந்திக்கும் ஒரு மனிதப் பிறவி(?)யின் நிகழ்வுதான். இன்னும் சொல்லப் போனால் இத்தகைய பெண் தன்மை கலந்த நிலை கூட அதன் பெற்றோர் எனும் ஆண், பெண் இயற்கை உறவில் மலர்ந்த பூதான். இதன் குற்றம் செடியிலா? பூவிலா? அல்லது படைத்த இறைவனாலா? இதற்கு விடைகாண்பது அரிது. என்றாலும், அறிவியல்பூர்வமாக கண்ணுக்குத் தெரிந்த ஆதாரம் உண்டு. எதனையும் புத்தி கொண்டு ஆராய முற்படும் பகுத்தறிவு நமக்குக் குறைவு என்பதால், அறிவியல்பூர்வமான உண்மை என்றாலும் கூட சிலசமயம் ஏற்க மறுக்கிறது.

நம் மனித மனம், நாளைய உலகை மனிதநேயத்துடன் ஆள இருக்கும் இன்றைய இளைஞர்களுக்கு அவசியம் தெரிந்திருக்க வேண்டிய



விழிப்புணர்வு இது.

அறிவியல் விதிகளின்படி ஹார்மோன்கள் சரியான அளவை விட்டுச் சற்று மாறுபடுவதால், ஆண்களிடம், பெண் தன்மையோ, பெண்களிடம் ஆண் தன்மையோ ஹார்மோன் கருவிகளின் அடிப்படையில் மிகுந்தோ, குறைந்தோ காணப்படும். இது மனித உயிர்களில் மட்டுமல்ல. இறைவன் படைத்த ந, ஏறும்பு முதல் தாவர சங்கம் வரை அனைத்திலும் உண்டு. ஆனால் ஒரு வித்தியாசம் : அவை கேலி பேசி உணர்வையும், உரிமையையும் அழிப்பதில்லை!

மனிதர்களுக்குச் சுரக்கும் இரு வகை ஹார்மோன்களில் ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகமாகவும், டெஸ்ட்ரோஜன் குறைவாகவும் சுரந்தால் பெண் எனவும், டெஸ்ட்ரோஜன் அதிகமாகவும், ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைவாகவும் சுரந்தால் ஆண் என்பதும் இயற்கை விதி. இதில் ஆண் குழந்தை

யாகப் பிறந்து வளரும் பருவத்தில் ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகமாகச் சுரப்பதால் பெண் தன்மை மிகுந்து காணப்படும். பரவலாகக் காணப்படும் இத் நிலைகளில், ஆண்களிடம் இருந்து பெண் குணாதிசயத்துடன் காணப்படுபவர்கள் தான் அதிகம். இதில் இருநூறு வகை உள்ளனவாம். மிகுந்த சதவிகிதத்தி னர் அரவாலிகளாகவும், (பால் திரிபு நிலையர்) பெண் தன்மை கொண்ட ஆண்களாகவும், தோராமோசெக்கவல் களாகவும், கிராஸ் டிரெசர்ஸ்களாகவும் நம்மிடையே வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

மிக அதிகமான பாதிப்பு இருப்பவர்களான அரவாலிகள் போன்றோருக்கு ஊந்து ஆறு வயதின் தொடக்கத்திலேயே உணர் முடியும். வெகு சிலருக்கு ஏழு முதல் பன்னிரண்டு வயதுக்குள் தன் தன்மை மாற்றத்தை உணர் முடியும். இது உயிரிலும், உணர்விலும் கலந்த ஒரு தன்மை. இதனைச் சிலர் குழந்தைப் பருவத்தில், பெண்களுடன் அதிகம் இருப்பதால், பெண்களுக்கான வேலைகளையோ, கலைகளையோ செய்ய முற்படுவதன் விளைவு என்று கருதுகின்றனர். என் அனுபவத்தில் இது உயிரின் விளைவுதான். இது மிகுதி ஆகி வாழ்க்கைப் பாதை சீரழியத் தொடங்கச் செய்வதன் பெரும் பங்கு அக் குழந்தை சார்ந்திருக்கும் சமூகத்தைச் சார்ந்ததே.

அன்றைய நாட்களில், இன்று "குழந்தைகள் உரிமை" என்று கோரும் விழிப்புணர்வு இருக்கவில்லை. இன்று அறிவியல் புரட்சியின் அத்துனை உடைகளுக்கும் நம் படுகளை அறைவரை வந்து விட்டன. அவ்விழிப்புணர்வு மனிதநேயத்தைக் கொண்டு இவர்களுக்கும் நம்மில் ஒருவர் என உணர் வேண்டும். முதல் அரவணைப்பு அக் குடும்பத்தில் இருந்துதான் கிடைக்க வேண்டும்.



தமிழ்நாடு சாஸ்திர அகாடமி  
தமிழ்நாடு சாஸ்திர அகாடமி  
மங்களம் மலர் வெளியிடுகிறது

வேதமையான விஷயம் என்னவெனில்? அக் குடும்பத்தினர்தான் முதலில் அதன் குழந்தைப் பருவத்தைப் பாழ்படுத்தக் காரணமாகின்றனர். பாதிப்பு சிறிதளவாகத் தென்படும் பட்சத்தில் தகுந்த உடல் மற்றும் மனநல மகுத்துவரை நாடலாம். அதிகமாகத் தென்பட்டால் 'அன்பு இங்கேயே உனக்குக் கிடைக்கும்' என்று ஒரு துறவி போல தூய சிந்தனைகளில் வழிநடத்தி மொத்தக் குடும்பத்திற்கும் ஒரு தெய்வாம்சமாகக் கருதலாம்.

சமூகம் செய்ய வேண்டியது - நீங்கள் எந்தப் பருவத்தில் இப்படி ஒருவரைச் சத்திக்க முற்பட்டாலும் அவர்களுடன் புனிதமான தோழமை உறவைக் காட்டுங்கள். அவர்களுக்கு ஏதேனும் திறனிகுத்தால் அதனை வெளிக்கொணர உதவுங்கள். உங்கள் சக நண்பர்களிடம் அவர்கள் நிலையைப் புரியும்படி எடுத்துக் கூறுங்கள். குறைந்தபட்சம் அவர்களைக் கேலி செய்யாமலாவது ஒதுங்கிப் போய் விடுங்கள்.

இப்பொழுது, நீங்களே உங்கள் உள் மனத்தைக் கேட்டுப் பாருங்கள் தெரியும். நம்மிடம் எத்துணை சதவிகிதம் பெண்மை அல்லது ஆண்மை உண்டு என்று. இது இருபாலாருக்கும் பொருத்தம் "எத்தனை சிறு விக்னம் கூட இன்றி முழு உயிரை இன்னும் இளறவன் பாடக்கூடவில்லையாம்" - இது வேதவாக்கு.

"மனித உணர்வுகளுடன்

வாழும் எவரும்

சக மனிதனை

மதிக்கத் தவறுவதில்லை."

• நீர்த்தவி நடராஜ்

(இவர்களுக்குப் பெண்ணைத் திருமணம் செய்து வைத்தால் ஆண்மை மேலிடும் என்ற தவறான நிகழ்வுகளும் தெரியாமலே நிறைய நடக்கின்றன. இதனால் மற்றொரு பெண்ணின் வாழ்வு வெளியில் சொல்ல முடியாமல் மன உளைச்சலில் போய் முடிகின்றது. அல்லது வாழ்வே திசை மாறி விடுகிறது.)

இ கடந்த சில மாதங்களாக மங்கையர் மலர் இதழ்களில் வெளியாகி வரும் கவிதைகள் புதுப்பொலிவையும், வளமையையும் வாரி வழங்குகிறது! தெய்வேலி, க. ஸ்ரீகாந்த்.

இ புத்தாண்டு மங்கையர் மலர் தெய்வம், முத்திரியும் அதிகம் கலந்த சர்க்கரைப் பொங்கலாக இனித்தது என்றால் இணைப்பு, கற்கண்டு சாதமாக கவைத்தது. அறிவும் கோலங்களின் ஊர்வலம் திருவிழாக் கால மிட்டாய்க் கடை போல கண்ணைக் கவர்ந்து, மனதையும் மழிவைத்தது. திருநெல்வேலி, பாப்பா நாராயணன்.

■ 'கோபாலாச்சாரி' என்ற ஒரு பக்க (புதுக்) கவிதை நகைச் சுவையாக படிக்க சுவாரசியமாக இருந்தது என்று சொன்னால் அதில் வியப்பிடைய ஏதுமில்லை. காரணம் அதை எழுதிய தி.எஸ். பாலகிருஷ்ணன் மிகுந்த நகைச் சுவை உணர்வு மிக்கவர். நான் படிக்கிற போது, இங்கிலீஷ் டிபார்ட்மெண்டில் தலைமை புரொஃபஸராக இருந்து, பாடம் நடத்தும் போதே, இயல்பான நகைச்சுவையுடன் பேசுபவராயிற்றே அவர்! சென்னை - 30, கே. தெய்வ சிகாமணி.



■ சர்க்கரை வள்ளியின் ரெசிபிக்கள் குசிக்க வைத்தன என்றால்,

**சொல்ல விரும்புகிறோம்!**

மெழங்கை எவியாக்கிய உங்கள் குறும்பு ரசிக்க வைத்தது! பொன்மணை, ஜி.மயா.

■ பரு(வம்) வந்ததும் பத்துவிதமான 'பத்து' போட்டால் 'பட்'டென்று பறந்து விடும் என்ற சொன்ன பாலம்மா, செல்லம்மாவுக்கு என் குடும்பம் முழுவதும் 'ஓ'போட்டோம். தண்டையார்ப்பேட்டை, எஸ். தேவகாந்த்.

இ உங்கள் வழிகாட்டுதலில் 'மங்கையர் மலர்' பல புதுமைகளை எட்டிபுள்ளது. மங்கையர்களின் 'ஆன்பு வட்டமும்' பெருகி வருகின்றது! மதுரை, ஜி. பாலசுப்பிரமணியன்.

■ தாங்கள் எழுதியுள்ள 'மிராத்தலை' குழந்தைகள் மட்டுமல்ல, பெரியவர்களும் மற்ற கலோகங்களைச் சொல்ல முடியா விட்டால் கூட, இதைச் சொன்னாலே போதும். அவ்வளவு அருமையாக இருந்தன வரிகள் எல்லாம். மனம் நிறைந்த பாராட்டுகள். மதுரை, ஆர். எஸ். லக்ஷ்மி.

இ நான் கடந்த இருபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக இதழைப் படித்து வருகின்றேன். அந்த இதழுக்கு வயது 25 என்றால் ஆச்சரியமாகத்தான் இருக்கிறது! என்றும் அதே இளமையுடன், வீறு கொண்டு, காலத்திற்கு ஏற்றவாறு புதுப் பொலிவுடன் (காலத்திற்கேற்ற செய்திகளைத் தந்து) எங்களிடையே வலம் வருகிறாள். இதே போல், இதே எழுச்சியுடன் எங்கள் பேரப் பிள்ளைகள், கொள் சூப் பேரப் பிள்ளைகள்... என அவர்கள்



**சர்க்கரைப் பொங்கலை கற்கண்டு சாதமே!**



காலத்திலும் வலம்  
வர எல்லாம் வல்ல  
மீனாட்சி அம்  
மனை மனதார  
வேண்டிக் கொள்  
கிறேன்.

மதுரை,

ஆர். பிருத்தா.

இ 'பொங்கலோ  
பொங்கல்' இலவச  
இணைப்பு காலத்  
திற்கேற்ற கருத்  
தான இணைப்பு  
என்றே சொல்ல வேண்டும். ஆம்!  
மார்குழி, சை மாதம் வந்தவுடன் கோலப்  
புத்தகத்தைத் தேடுகின்ற நேரத்தில்  
தங்கள் இலவச இணைப்பு தக்க  
சமயத்தில் வந்து உறுதுணையாக இருந்  
தது. ஆசிரியர் அன்பு வட்டத்தில்  
உறும் கருத்துக்கள் அழுத்தமாகவும்,  
அதே சமயத்தில் மனத்தில் ஆழமாகப்  
பதியும் வண்ணம் இருந்தன. பாராட்டுக்  
கள்!

புதுவை - 3,

கே. அனுசியா.

இ செல்வி முருகப்பனின் 'சமையலறை  
யில் கலாட்டா' படிக்கக் கவையாக இருந்  
தது. சமையலறை என்றால் சாப்பாடு  
மட்டும்தான் இருக்கும் என்று நினைத்துக்  
கொண்டிருந்தேன். வேடிக்கை, வினை  
யாட்டு, விநோதம் இம் மூன்றிலும் மூழ்  
எடிக்கும் களகக்கடமாம் அது என்று

ஆனாலும்  
இவ்வளவு  
'பொஸ்சிவ்நென்'  
கூடாது!  
பிண்ணிட்டயங்க!



சொல்கிறார்.  
'வாயைக் கட்டினால்  
வயிற்றைக் கட்டி  
யிருப்பேன். வயிறு  
கடம் போல ஆவி  
யிருக்காது.' சமைய  
லறையில் ஏகப்பட்ட  
அறிவுரைகளும்  
இருக்கும் போலிருக்  
கிறதே!  
காரைக்குடி, திலகம்.  
இராமச்சந்திரன்.

இ விளக்கில் விழுப்  
விட்டில் பூச்சிகளில் வரும் 'நந்தி  
கன்ஸ்ட்ரக்ஷன்' எனது கற்பனைப்  
பெயர், எந்த நிறுவனத்தையும் குறிப்பிட்  
டது இல்லை, என்பதைத் தெரிவித்துக்  
கொள்ள விரும்புகிறேன். நந்தி என்று  
யார் பெயர் வைக்கப் போகிறார். (நந்தி  
என்பது ஒரு தடை என என்னுடையார்  
கள்) அதனால் ஒருவரையும் குறிப்பிட்டு  
எழுதுவதாக இருக்காது என நினைத்து  
எழுதிய கற்பனைப் பெயர்.  
சென்னை -47, பிச்சை கலாமிநாதன்.

இ பால சாண்டிலியனின் "பெண்ணே"  
நல்ல அட்ஸைஸ். (இதுலயா அவர்  
டாக்டர் பட்டம் பெற்றார்!) எது  
எப்படியோ - நல்ல மருந்து பிரஸ்ஸைரப்  
பண்ணி இருக்கார்.  
செங்கல்பட்டு,  
சீகாந்த்.

ஸூ மந்திரகாளி!

எங்களது இயந்திரம் ஆர்வ மிகுதியினால் இந்த  
இதழில் பக். எண். 148-ல் 'விளக்கேற்றும் போது  
சொல்ல...' ஸ்லோகத்தில் 'ஸூ'வாக மாற்றி விட்டது.  
சரியான உச்சரிப்பு : ஸூவர்ண... ஸூதான்ய  
என்பதாகக் கொள்ள வேண்டும்.

(ஆர்.)

பக்கம் 95-ல் 'ஏ அன்பு வட்டமே!' கவிதை எழுதியவர் :  
தி. ஜானகி.

ABT70006

மகிழ்ச்சிகரமான தருணங்களில்  
என்றென்றும் உங்களுடன்  
**சக்தி நெய்**



100% PURE GHEE

தாய் பாசம் போல்  
தூய்மையானது



**சக்தி**  
தூய்மையான நெய்

பசுவின் பானினிகுந்து

50 மி.லி., முதல் 1 லிட்டர் வரை கிடைக்கும்



'பாங்க்' விஷயம்,  
'பர்ஸனல்' விஷயம்  
எதையுமே மென்ஸப் பேசத்  
தெரியாதவர்  
- சவுண்ட் தர்றவல்லி

எவ்வளவு 'மணி' இருப்பு என்று பாஸ்  
புக்கையே பார்ப்பவர் - (இ)ருக்குமணி.

கியூவில் மற்றவர்க்கு  
இடைஞ்சலாக நின்று  
கொண்டே இருப்பவர் -  
அமராவதி



எல்லா வேலைகளையும் முடித்து  
விட்டு 'கவுண்டர்' மூடும் வேளையில்,  
பணம் எடுக்க வேண்டும் என்பவர்,  
- மங்களம்.

படம், கருத்து :  
சூகாதத்



சென்னை தமிழில் பிச்சு  
உதறி மிரட்டிப் பேசுபவர்  
- வன்மாலை  
(காட்டுத்தனமாகக்  
கத்துவதால்!)



# பெல்லாப் கவணாப் முன்னி

சுனினி  
அறிமுகமாவதற்கு முன்



மற்றவர்களுடைய  
அவசரம் தெரியாமல்  
ஆளம் வேகத்தில்  
செயல்படுபவர்  
'ஸ்லோ'க்காரர்



பொறுமையில்லாமல்  
முண்டியத்துக் கொண்டு  
தமது காரியத்தைத்  
சாதிக்க விரும்புபவர்  
'புஷ்'பா



ரூபாய் நோட்டில்  
குறைகளையே  
சொல்லித் திருப்பித்  
தருபவர்  
- திருப்பு(ற)கந்தரி



**“வைகைம்மா கைவிகை”**

அந்த மூதாட்டி தனது கொள்ளுப் பேரக குழந்தையின் பிஞ்சுக் கைகளை, தன் தோல் சுருங்கிய கையால் அசைத்து நடுங்கும் குரலில் பாடுகிறார்...

பாட்டியின் மகள் இண்டல் செய் கிறார்... “என் பேத்தி யுளஸ் போறாம்மா... ‘கை வீசம்மா’லாம் எதுக்கு...”

இது சாதாரணமாகக் குடும்பங்களில் காணும் காட்சி \* சரண்தான்... ஆனால் “நிதமிகை கைவிகை” (இசையுடன் கூடிய உடற்பயிற்சி) வகையிலான இந்த உடற்பயிற்சி வளரும் குழந்தைகளுக்கு எத்தனை அவசியம் என்று நம் முன் னோர் உணர்ந்திருக்கிறார்கள்...!

நவீன உலகில் கல்விக்கு நூற்றுக்கணக்கான வாய்ப்புகள் திறந்து விடப்பட்டுள்ளன.

ஒரு சிறந்த பொறியியல் லல்லுநராகவோ, மருத்துவராகவோ, நிர்வாகத் துறை துணராகவோ குழந்தை பிரகாசிக்க வேண்டுமானால் ஐந்து வயதில் அடித்தளம் இட வேண்டியிருக்கிறதே!

உண்மைதான்!

பார்த்துப் பார்த்துப் பள்ளியைத் தேர்வு செய்யும் பெற்றோர்...

எல்லாவு் தொகையாளாலும் கட்டி ‘பெரிய’ பள்ளிகளில் பிள்ளைகளைச் சேர்க்கும் பெற்றோர்...

“சற்றுக் கொள்ளும் வயதில் சுற்றுக் கொடுக்கிறானே” விளம்பரத்துப் பிள்ளை போல் தன் பிள்ளைகளை உருவாகக் முயற்சிக்கும் பெற்றோர்...

எதிலும் தவறில்லை...! அறிவு வளர்ச்சி அபாரம்தான்!

“எமனா இருக்கு (அதிலில்) இந்தக் காலத்துப் பச்சை...” என்ற பெருமையிலும் குறையில்லை...



ஆனால் அதே நேரம் ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சிக்கு என்ன செய் கிறார்கள்...?

தல்ல சாப்பாடு...? பிட்ஸா, கேக், பால்பாஜி வகையறாக்கள்...!

விளம்பர ஊட்டச்சத்து பாணிகள்...! போதுமா?

உடல் வளர்ச்சி வேறு... ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சி வேறு அல்லவா?

மின்வதற்கான முக்கிய பங்கு, சாட் பாட்டில் மட்டும் அல்ல.. உடற்பயிற்சியும் இருக்கிறது என்பதை எத்தனை பெற்றோர் உணர்ந்திருக்கிறார்கள்? விரு முறை நாட்களில் வீட்டில் “பிடுங் காமல்” இருந்து, எங்கியோ போய் கிரிக்கெட் விளையாடி, வீட்டு வியர்க்க விழுவிறுக்க வந்து ஐஸ் வாட்டர் குடிப்பதுடன் உடற் பயிற்சி நிறையக்

**உடல் வளர்ச்சி... ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சி!**

குழந்தைகளுக்கு நிறைவு பெற்று விடுகிறதே!

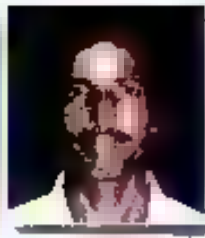
முறையான, ரெகுலரான உடற்பயிற்சி இன்றைய

இளைய தலைமுறைக்கு எப்படி கிட்டுகிறது? விளையாட்டுக்களைப் பொறுத்தவரை பள்ளிகளின் பங்கு என்ன?

நுங்கம்பாக்கம் ஆண்கள் அரலினர் மேல்நிலைப் பள்ளியில், ‘பச்சைகளே டிரில்’ வாங்கும் பி.டி. மாஸ்டர் இரு. பி.பி நடராஜன் அவர்கள் ரொம்ப நம்பிக்கையாகவே சொல்கிறார்...

“சமீபத்தில் நம் தமிழக அரசு, விளையாட்டுப் பயிற்சிப் பாடத்திற்கான சிலப்பை அறிமுகப்படுத்தி உள்ளது.





\* கீனாட்சி

\* திவ்யா

\* ஸ்லா

\* துளினி

\* பி.பி. நடராஜன்

அதில் முக்கியமானதுதான் இளையுடன் கூடிய அனாதைகள்... பாடிக்கொண்டே செய்யும் உடற்பயிற்சி நுரையீரலுக்கும் பயிற்சி... உடலுக்கும் பயிற்சி... இதாங்கைகவீசம்மா பாணிரி எங்கள் பள்ளியில் கோகோ, கபடி, வாலிபாஸ், கூடைப்பந்து, கால்பந்து, பால்பாட்டிமின்டஸ், ஷட்டிங், காக் இப்படி எல்லா விளையாட்டுக்களுக்கும் பயிற்சி, ஊக்கம் தருகிறோம்..."

"நீங்கள் தருகிறீர்கள்... சரி... ஆனால் விளையாட்டின் ரெஸ்பான்ஸ் எப்படி...? பெற்றோர் அனுமதிக்கிறார்களா..."

"ஆண்கள் பள்ளி என்பதால் தலை ரெஸ்பான்ஸ் உள்ளது. ஏழு வயதிலிருந்தே விளையாட்டுக்களில் தலை ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள்... படிப்புக்கு எந்தவிதத்திலும் பாதகம் ஏற்படாதபடி விளையாட்டுக்களில் பயிற்சி போடிகளில் பங்கு எல்லாம் செய்கிறோம்..."

அது மட்டுமல்ல. விளையாட்டுக்களில் ஆரவத்தை ஏற்படுத்த புது மாதிரி கேம்ஸ் உருவாக்கியிருக்கிறோம்..."

"அது என்ன புது மாதிரி கேம்ஸ்..."

"ஐ.எம்.ஆர். ரிவே" என்று பெயர். ஒரு பந்தை ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு மாதிரியாக எடுத்துச் செல்லும் ரிவே ரேஸ். ஒருவர் தொண்டிக் கொண்டு... ஒருவர் தண்டரில் வைத்துக் கொண்டு..."

"உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஆரோக்கியமான யோகாஷும் கற்றுத் தருகிறோம்."

ஒரு குழந்தை இன்னொரு குழந்தைக்கு பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்... அது இன்னொரு குழந்தைக்கு... இப்படித் தொடர்ச்சியாக யோகா ஒரே பாணியில் கற்றுக் கொள்ளும் போது எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் ஆர்வம் ஏற்படுகிறது..."

யோகா, உடற்பயிற்சி இரண்டும் சேர்த்து செய்யும் புதிய முறைக்கு கனியா குமரியில் ஆராய்ச்சி நடந்து வருவதாகக் குறிப்பிடுகிறார் திரு. பி.பி. நடராஜன் அவர்கள்.

இவரின் தம்பிக்கைக்கு மாற்றாக ஆதங்கத்துடன் ஒலிக்கிறது செல்வி. ஆர். திவ்யாவின் குரல்..

உடற்பயிற்சி ஆகிரியையாக மலிலாப்





பூர் 'சர் சிவஸ்வாமி கலாலயா'வில் பணிபுரியும் இவர், வினையாட்டு என்னும் உடற்பயிற்சியில் பின்னகலை ஊக்குவிக்க பெற்றோர் அவ்வளவாக முன்வருவதில்லை என்கிறார்.

"எங்கள் பள்ளியில், வாலிபால், கூடைப்பந்து, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் என்று பல வினையாட்டுக்களில் பயிற்சி தருகிறோம்... கட்டணம் எதுவும் இல்லை. அதுவும் பள்ளி நேரம் முடிந்த பிறகு... வாரத்துக்கு மூன்றே நாட்கள்... ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மணி நேரம்... மொத்தமாக ஆறு மணி நேரம்தான்... இந்த வினையாட்டுக்களில் சேர குழந்தைகள் விரும்புகிறார்கள். ஆனால் நிறைய பெற்றோர் விடுவதில்லை..."

**செல்வி தியபாவின் கூற்றை அப்படியே ஒப்புக் கொள்கிறார் செல்வி. ஆர். வீலா...**

இவரும் சர். சிவசாமி கலாலயாவில் உடற்பயிற்சி ஆசிரியர்தான்...

"ஏன்... படித்த பெற்றோர்தானே எல்லோரும்... உடற்பயிற்சியின் அவசியத்தை உணர்ந்தவர்கள்தானே?"

"அநேகம் பேர் படித்தவர்கள்தான். அவர்கள் தயங்கும் முக்கியக் காரணம் நேரமின்மை... டிபுஷன். பாட்டு போன்ற வகுப்புகள்... மற்றும் வினையாட்டு நேரம் முடிந்த பிறகு குழந்தை வீடு திரும்ப வாகன வசதிக்கான நேரம் சரியாக அளம்பவில்லை... இப்படி ஏதேனோ காரணங்கள்..."

செல்வி தியபா, செல்வி வீலா இருவருக்குமே அநேக பொன் குழந்தைகளை வினையாட்டுப் பயிற்சிகளில் பெற்றோர் ஊக்கப்படுத்துவதில்லை என்று ரொம்பக் குறை...

"ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் எத்தனை சிறப்பானது? ஸ்டுட்யுவதிக்குந்தே கூற்றுக் கருகிறோம். அதுவும் வயதுக்கேற்ற எளிய பயிற்சிகளை... சொல்லித் தருகிறோம்... பெற்றோர் எங்கே அனுப்புகிறார்கள்..."

மீனாட்சி என்னும் இவர்கள் பள்ளியின் மூன்றாம் வகுப்பு மாணவியின் சிறப்பான முறையில் பயிற்சிகள் எடுத்து வருவதாகக் குறிப்பிட்டார்கள்... நீச்சல் போட்டியில் மாநில அளவில் பரிசு பெற்ற மாணவி இவர்!

**பெற்றோரின் ஊக்கத்தாலேயே சிறந்த வினையாட்டு வீராங்கனையாக**

தேசிய அளவில் புகழ்பெற்றிருப்பவர் செல்வி எஸ். சரண்பா. சென்னை சாத்தோயில் புனித ரகீபேல் பெண்கள் உயர்திணைப் பள்ளியின் மாணவி இவர்.

நீளம் தாண்டுதலில் மாநில அளவில் தங்கப் பதக்கம் (2001ல்) வெஃப்தலான், உயரம் தாண்டுதல் இவற்றில் சாம்பியன் பட்டம் (2004ல்), 2002ல் ரூறு மீட்டர், இருநூறு மீட்டர் ஓட்டப் பந்தயங்களில் தங்கப் பதக்கம், உயரம் தாண்டுதல், நீளம் தாண்டுதலில் தங்கப் பதக்கம், தேசிய, மாநில அளவிலான போட்டிகளில் வருடா வருடம் மிகச் சிறந்த அத்தெய் என்று பதினேழு வயதுக்குள் ஏகப்பட்ட பரிசுகளை வாங்கிக் குவித்திருக்கும் செல்வி சரண்பாலிற்கு பிறவியிலிருந்தே செலிகேளா குறைபாடு இருக்கிறது.

ஆனால் சிறந்த பேச்சுப் பயிற்சி, ஹியரிங் எய்ட் மூலம் கொஞ்சம் கூட இத்தக் குறையே தெரியாமல் (சொன்னால்தான் தெரியும்...) இன்று ஆஸ்திரேலியாவில் நடைபெறும் காது கேளாதோருக்கான ஒலிம்பிக்ஸில் பங்குபெறுகிறார்!

**பெற்றோரின் சார்பாக திரும்பி, தனினி சந்திரமௌலி என்ன சொல் கிறார்...?**

"வினையாட்டுத் துறைக்கான கோட்டாவில் வேலை வாய்ப்புக்களை அதிகரிக்க வேண்டும். நற்சமயம் அரசு நிறைய வாய்ப்புக்களை அளித்து வருகிறது. இருந்தாலும் பெற்றோரிடையே அது இன்னும் சரியான முறையில் சென்றடைய வேண்டும்... வினையாட்டு, உடற்பயிற்சி பற்றிய விழிப்புணர்ச்சியை அதிகரிக்க வேண்டும்... பள்ளிகளும் வினையாட்டுக்களை அதிகரிக்கும்படியான வசதிகளைச் செய்து தர வேண்டும்... விழிப்புணர்வு முகாம்கள், வெளார்க்ஷாப் (பயிற்சி முகாம்) இப்படி எல்லாம் ஏற்படுத்த வேண்டும்..."

கறுகறுப்பான ஆரோக்கியமான ஓர் இளைய தலைமுறையை உருவாக்க பெற்றோர், பள்ளிகள், அரசு என்று எல்லாத் தரப்பினரும் உடற்பயிற்சி, வினையாட்டுத் துறையில் இன்னும் கவனம் செலுத்தலாமே!

**• பத்தினி பட்டாபிராமன்**



**குமரன் இராவல்ஸ் 33வது ஆண்டு.**  
பண அணைப்புகளின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க  
சலுகைக் கட்டளை தேதி நீமக்கப்பட்டுள்ளது

காமி, டிபன் சைவ & ணவுடன் ரயில் கற்றுலாக்கள்

**காசி - கல்கத்தா - அமிர்தசரஸ் - ஜெய்ப்பூர்**

\* புரி - கோலாக் - புலோஸ்வர் - கல்கத்தா - டயா - காசி - ஸிவசாகி - திரிவேணி 02-03-05  
மற்றும் 25-03-05 மற்றும் 21-04-05 மற்றும் 03-05-05 மற்றும் 10-05-05 முதல் 15 நாட்கள்  
ரூ. 3,800, (புக் பணம் ரூ.3,400). இத்துடன் ஹிந்தியன் - ரிஸிவேஸ் - அமிர்தசரஸ் - டயா -  
கெய்லி - ஆதா - மதரா - ஜெய்பூர் - ஜெய்பூர் மார்துவா (சொத்தம் 20 நாட்கள்) ரூ. 7,500  
(புக் பணம் ரூ. 6,500)

**காசி - டார்ஜிலிங் - நேப்பாள் (முக்திநாத்)**

\* புரி - கோலாக் - புலோஸ்வர் - கல்கத்தா - டார்ஜிலிங் - காசி - திரிவேணி - அமோத்தியா -  
(ஜெய்பூர்) - காத்தாண்டு 21-04-05 மற்றும் 10-05-05 முதல் 20 நாட்கள் ரூ. 7,500. (புக்  
பணம் ரூ. 6,500). இத்துடன் மெக்லாண்ட் வர்பாட முக்தி நாத் ஹெலிகாப்டர்ஸ் (HELICOPTER)  
சென்றால் ரூ. 15,000 தனி.

**சிம்லா - குளு - மணாலி (காசி - ஸாவன்சொலி)**

\* கெய்லி - ஆதா - சிம்லா - குளு - மணாலி - வரிஜ்பூத் - ஜோத்தபாஸ் - சண்டாஸ் - ஜெய்பூர்  
- அமிர்தசரஸ் - டயா - இங் கத்திவர் மலவுண்டி - மகாவந்தி - மண காலிவரி - இது மாத  
சமூகாட்சி தேதி - காத்தா தேதி - ஜூ-காலுமி - சித்தபூணி - மார்ச்சுதேதி 21-04-05 மற்றும்  
10-5-05 முதல் (சொத்தம் 22 நாட்கள்) ரூ. 8,500 (புக் பணம் ரூ. 7,500) இத்துடன் காசி -  
திரிவேணி மார்துவா (சொத்தம் 25 நாட்கள்) ரூ. 8,900 (புக் பணம் ரூ. 7990).

**மும்பை - நவஜோதிர்லிங்கம் - பஞ்ச துவாரகா**

\* 16-03-05 மற்றும் 10-05-05 முதல் 15 நாட்கள் ரூ. 7,500. (புக் பணம் ரூ. 6,500).

**மும்பை - கோவா - அஜந்தா - எல்லோரா**

\* அஜந்தாபாத் - மும்பை - திரிபுப்படி - ஏர் - அஜந்தா - கர்வோரா - தயோலாஸ் - முக்திநாத் -  
கோவா 21-04-05 மற்றும் 18-05-05 முதல் 14 நாட்கள் ரூ. 5,500. (புக் பணம் ரூ. 4,500).

**சலுகைக்கட்டணை\*** எங்கள் திறமையில் 33ம் ஆண்டில் முகல்டு, மேதாமை,  
கற்றுலாக்கருத்திய புக் பணத்தை 20-03-05 க்குள் செலுத்து அங்கீகம், குதிப்பிட  
கற்றுலாவிருக்கிய பதிப்பைத்த செலுத்த வேண்டியதில்லை.

\* **ANDHRA** கருப்பங்கனி - ஸ்ரீ காளாஸ்தி - திருப்பதி - தண்டாஸுரம் - அமோலிஸ் -  
மகாநதி - ஸ்ரீ காளம் - திருமலையாமல் - அஜந்தாபாத் - மத்தாலம் - பட்டமத்தி 01-03-05  
மற்றும் 17-07-05 மற்றும் 08-08-05 முதல் 5 நாட்கள் ரூ. 2,500 (சென்னை TO சென்னை)

\* **KARNATAKA** தென்புண்டிபாஸ் - மதுரை - தாயகம்பேரி - வர்பாஸ் - தாயகம்பு - கட்டம் -  
கெய்லி - ஸ்ரீகாளாஸ்தி - ஸ்ரீகாளம் - ஸ்ரீகேசி - கெய்லி - ஹலிபு - எலாம்பெருமா  
25-01-05 மற்றும் 21-04-05 மற்றும் 04-08-05 முதல் 5 நாட்கள் ரூ. 2,500. (மதுரை TO மதுரை)  
(சென்னை To சென்னை 10 நாட்கள் ரூ.2900)

\* **KERALA** தென்புண்டிபாஸ் - மண நட்டு திருப்பிக் (T) - தயிதிரப்பிக் (T) திருவாய் - கால -  
கோட்டாஸ்க்கா - கல்கத்தா - ஹலி - திருவாத்தாஸ் 11-03-05 மற்றும் 04-08-05 மற்றும்  
14-10-05 முதல் 5 நாட்கள் ரூ. 2,500. (மதுரை TO மதுரை, சென்னை To சென்னை 10 நாட்கள்  
ரூ.2900)

**குமரகம் - குருவாயூர் - கலாரம்பாறை (லிமானம்)**

\* ஸ்ரீ கிப்பித்தா - கலாரம்பாறை - அரண்மனை - திருவிழை - கல்கத்தாபா - ஹலி -  
கலாரம்பா - கோச்சி - கோட்டாஸ்க்கா - குருவாயூர் - அலிபாப்பனி அரணி - கால  
20-02-05 மற்றும் 25-03-05 மற்றும் 22-04-05 மற்றும் 03-05-05 முதல் 5 நாட்கள் மல்கி  
புக் & கோச்சி To கோவா கிளாஸ் ரூ.2390. (மதுரை To மதுரை) (3-IN-1 கற்றுலா)  
சென்னை To மதுரை ரயில் - கோச்சி To சென்னை கிளாஸ் 5 நாட்கள் ரூ. 3290.



**குமரன் இராவல்ஸ்**

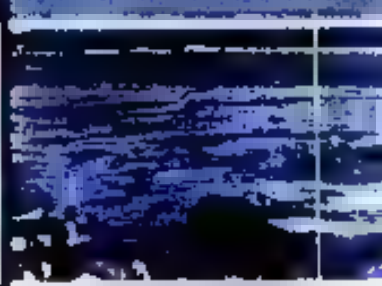
24, வடக்கு கிழக்கிய வீதி, மதுரை -525 001 Phone : 2621519 Cell : 98423 - 52105  
கிளையர் : P.V.T. ஓபிஸ் வடக்கில் 22, அரண்மனை தெரு, சென்னை - 11. Phone : 55191480 & 98430-92105  
62, 4வது திவா, சென்னை, திருச்சி-L Phone : 2483649 Cell : 9345120497 & 5505109



• மிக சிறிய 'மிச'



• புதிய கண்டுபிடிப்பு



• கணபதி சூழிவு

◆ அமெரிக்காவில் இந்திய தம்பதிகளுக்கு உலகின் மிக சிறிய மிக 244 கிராமம் எடையுடன் பிறந்திருக்கிறது. 'ருமைலா' என்று பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ள இக்குழந்தை ஒரு சோடாபுட்டியின் எடையை விட சிறியதாம். இதற்கு முன் உலக ரிக்கார்டுபடி 37 கிராம் கருதல் எடையுடன் பிறந்திருப்பதாகத் தகவல் இருக்கிறது. இரட்டைக் குழந்தையில் இன்னொரு குழந்தை 'ஹீபா', 'ஹீலா' 563 கிராம் எடையுடன் பிறந்திருக்கிறதாம். இரண்டு குழந்தைகளும் நல்ல வளர்ச்சியுடன் இரண்டு மாதங்கள் மருத்துவ மனையில் வளர்ந்து வருகிறதாம்.

◆ இவ் வகுட சந்தை சீசலில் தன்னுடைய புதிய கண்டு பிடிப்பான கஞ்சிராவுடன் கச்சேரி களில் கலக்கிக் கொண்டிருக்கிறார் அமெரிக்காவாழ் இந்தியரான கணேஷ்குமார். சாதாரணமாய் பலா மரத்தில் உடும்புத் தோவால் செய்யப்படுவது கஞ்சிரா. உடும்புத் தோல் கிடைப்பது மிகவும் அரிதாக இருப்பதால் கஞ்சிரா உற்பத்தி குறைந்து வருகிறது. புதுமுகத்தையாக வெர்மெண்ட் கடின மரத்தில்,

நி

யு

ஸ்



சா

ல

ட

பருவ காலத்தால் சிதிலமடையாத மைலார் வீட்டினால் செய்யப் பட்ட கஞ்சிராளை டிசைன் செய்து அமெரிக்க டிரம் கம்பெனி மூலம் உருவாக்கி அதற்கான உரிமையையும் வாங்கி விட்டார். இவர் உருவாக்கியிருக்கும் கஞ்சிரா 3350 ரூபாயாம். கீழ் வந்தாயிலிருந்து மேல்ஸ்தாயி வரை நல்ல சத்தம் எழுப்ப முடியுமாம். இவர் இங்கே பாலமுரளி கிருஷ்ணா மற்றும் மாண்டலின் சீனிவாசனுக்கு வாசிப்பது தவிர மேல்தாடு களில் பாப் இசைக்கும் வாலிக் கிறார்!

◆ 33 வயது மரிகொ என்ற ரோமானியப் பெண்மணி பிரசவத்தில் இரட்டையில் ஒரு ஆண் குழந்தையைப் பெற்றவுடன் அடுத்த குழந்தை பிறக்க 8 வாரம் காத்திருந்து பெற்றுக் கொண்டாராம். ஒரே கரு முட்டையில் ஜனீத்தாலும் தனித்தனி தஞ்சக் கொடியுடன் இரண்டு கருப்பைகளில் வளர்த்து வந்ததால் காலதாமதமாய்ப் பிறந்திருக்கிறது. தீன் குறைபாடுகளால் இம்மாதிரி இரண்டு கருப்பைகள் உருவாகும் என்ஹெரன் மருத்துவர்கள்.

• சீன மக்கள் தொகை பெருக்கம்

• மந்தா பானர்ஜி

• டி.வி. நரசிம்மராவ்





**குடியரசு தின நல்வாழ்த்துக்கள்**

## **அதிக பாதுகாப்பு! அதிக வட்டி!!**

**REVISED INTEREST RATES w.e.f. 17.01.2005**

### **DOMESTIC TERM DEPOSITS**

(Rate % p.a.)

<b>Period</b>	<b>For Deposits of less than Rs.25 lakhs</b>	<b>For Senior citizens deposits of less than Rs. 25 lakhs</b>
7 days to 14 days (*)	4.50 %	5.50 %
15 days to 45 days	4.50 %	5.50 %
46 days to 90 days	5.50 %	6.50 %
91 days to 179 days	5.75 %	6.75 %
180 days to less than 12 months	6.00 %	7.00 %
12 months to less than 2 years	6.50 %	7.50 %
2 years to 3 years	7.00 %	7.50 %
Above 3 years and upto 5 years	6.75 %	7.50 %
Above 5 years	6.75 %	6.75 %
(*) For deposits of Rs.1 Lac and above		

**Note:**

Additional rate of 0.25% is payable for a single deposit of Rs.25 lacs and above with a maturity period of 7 days and above and upto and inclusive of 179 days.

### **OUR VISION**

To be a progressive bank with strong brand equity, enhancing value for all the stake holders through excellence in performance and good governance

**ரினாக்கம்!**

**மாகை 4.30 வரை  
வங்கிச் சேவை**



**தமிழ்நாடு ஸஹக்ரன்வல் பேங்க் லி.**

பதிலு அலுவலகம் : 57, வி.இ. கோடு, தூத்துக்குடி, 628 002

Contact our Business Development Department,  
Ph: 0461-2321029, 2321032 or Nearest Branch or Visit us at [www.tnbonline.com](http://www.tnbonline.com)

*Customer Oriented and Committed to Excellence*





• விஜய் நரசைரே

◆ வெளிநாட்டுலாழ் இந்தியர்களுக்கு இரட்டைக் குடியுரிமை வழங்க சட்டம் அமலாக்கப்பட்டுள்ளது. 1950 ஜனவரி 26ம் தேதிக்குப் பிறகு சென்றவர்களுக்கு இவ்வுரிமை வழங்கப்பட்டவுள்ளது. ஆஸ்திரேலியா, கனடா, அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, பிரான்ஸ், ஜெர்னி, நியூசிலாந்து, நெதர்லாந்து, சுவிட்சர்லாந்து போன்ற நாடுகளில் வாழும் இந்தியர்களுக்கு இச் சட்டம் பொருந்தும் என்றும் பாதிஸ்தான் பங்களாதேஷ் வாழும் இந்தியர்களுக்கு இவ்வுரிமை வழங்கப்பட மாட்டாது என்றும் இந்திய அரசு அறிவித்துள்ளது.

◆ இந்தோனேஷியா சுமத்ரா தீவிற்குக் கடலுக்குள் ஏற்பட்ட பூகம்பத் தினால் அதிகக் கடல் கொந்தளிப்பு ஏற்பட்டு கனாமி பெரிய அலைகள் இந்தோனேஷியா, ஸ்ரீலங்கா மற்றும் இந்தியக் கடலோரப் பகுதிகளைத் தாக்கிப்பதில் மக்கள் உயிரிழப்பு மற்றும் பொருட்சேதம் ஏற்பட்டுள்ளது. ரிக்டர் ஸ்கேலில் 8.9 என்று பதிவாகியுள்ள இந்த பூகம்பத்தால் ஏற்பட்ட கனாமி அலைகளால் இந்தோனேஷியாவில் வட்சம்

பேர்கள் இறந்து விட்டனர் ஸ்ரீலங்காவில் மூப்பத்தி ஐந்தாயிரம் பேர்களும் இந்தியா அந்தமான் கார்க்கோபாரில் பத்தாயிரம் பேர்களும் இறந்து போயிருக்கிறார்கள். தமிழ்நாட்டு கடலோரப் பகுதியில் நாக பட்டினத்தில் அதிக உயிரிழப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. கன்யாகுமரி, கடலூர், பாண்டிச்சேரி போன்ற பகுதிகளிலும் கேரளக் கரையோரங்களிலும் கனாமி சேதம் ஏற்பட்டுள்ளது. இதில் கார்நிகோபார் பகுதிகள் கடலில் மூழ்கி விட்டதாகக் கூறுகிறார்கள். 7000 கோடிக்கு பொருட்சேதம் ஏற்பட்டுள்ளதாக அரசு சர்வே செய்துள்ளது. வெளிநாடுகளிலிருந்து பணம், மருத்துவம், உடை வசதிகள் வந்தவண்ணமாய் இருக்கின்றன.

தொகுப்பு :

சியாமனா கவாமிதாதன்.

◆ மேற்குவங்க மாநில, த்ரிணாமூல் காங்கிரஸ் தலைவி மம்தா பேனர்க்ஜி (அரசியல்வாதிகள் இவரை கஸ்ததா காளி என்பார்கள்) அரசியலில் மட்டும் பிரபலமல்ல.. அவர் அருமையான ஒலி வரும் கூட (!) சமீபத்தில் அவரது 200 ஒலியங்கள் கண்காட்சியாக வைக்கப்பட அவை ரூ. 1,10,000/- வரை விற்பனையாகியுள்ளன.

◆ உலகின் அதிக ஜனத்தொகை கொண்ட நாடாக சீனா மீண்டும் தனது முதலிடத்தைத் தக்கவைத்துக் கொண்டது 2005ன் தொடக்கத்தில் அதன் ஜனத்தொகை 13 மில்லியன் அந்த இலக்கத்தில் பிறந்த ஆண் குழந்தையை சீன அரசு கொளவித்துள்ளது. சீனாவில் வருடத்திற்கு 10 மில்லியன் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆர். சுந்தரவல்லி

பார்வையற்றோருக்கு வசதி

பார்வையற்றவர்கள் மற்றவர்களுடன் இன்டர்நெட்டில் தொடர்பு கொண்டு பேசுவதற்கு வசை செய்யும் 'ஸ்பீச் ஆப்ளட்' வடிவமைக்கப்பட்டு வருவதாக ஜனாதிபதி அப்துல்கலாம் கூறியுள்ளார். உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு பல்வேறு உதவிகள் செய்யப்பட்டு



மங்கையர் மலர்  
சுதந்திரச் சத்தி

மங்கையர் மலர் வெளியீடு

# பஞ்ச துவாரகா யாத்ரா

## GUJARAT TOURISM

(A Govt. of Gujarat Tourism)  
Tourism Complex, Wallajah Road,  
Chennai - 600 002.

Tel : 25388613 Res : 24794159

E-mail : gujarattourism@vsnl.net

Salem 2418847 Bangalore 24629289 Tirupur 5325800

14 நாட்கள் கோவ். புனித வர்த்தமனம் பங்கும் துப்கள்

தன்கோ துவாரகா, பெய். துவாரகா, கங்கோலி,  
நாத் துவாரகா (அகலத்து துவாரகா), கோப்தாத்,  
தோதிரிலிங்கம், உதம்பூர், பஞ்சம், மயன்ட் ஆடி  
அப்யாதி மற்றும் அபயதவாத்

சென்னையிலிருந்து புறப்படும் நாட்கள்

7-3-2005 ஸ். 9200/-

15-4-2006 A/c Service ஸ். 10500/-

பென்சை - பனோர், அபயதவாத் - பென்சை நாத்  
கங்கோலி எம். குமார் துப்கள் அபய துப்கள் கங்கோலி,  
A/C கோவ். பெருத்த மனம் பங்கும் துப்கள் நாத்  
தோதிரிலிங்கம் கங்கோலி, கங்கோலி எம்.  
துப்கள் பென்சை துப்கள் துப்கள் அபயதவாத்.

# TOUR கன்னி TOUR

2005 வட இந்திய சுற்றுலாக்கள்

- சிம்லா - மனாலி Rs. 8950, 10 days
- காஷ்மீர் - எலக்ட்ரோனிக்ஸ் Rs. 11500, 15 days
- காஷ்மீர் - டிராஃப்ட் Rs. 8500, 10 days
- காசி - கயா III. 7250 (A/c Service), 8 days
- பத்திரிதாத் - கோதாந்தாத் Rs. 7900, 11 days
- காசி - கோதாந்தாத் Rs. 9800, 10 days
- திருச்செங்கயிலாயம் Rs. 54000, 18 days

ஆக்ரா-பென்சை-மனாலி-ஆயித்சை

LTC சிறப்பு சுற்றுலா Rs. 7850, 13 days

இந்திய இலாபம் அபய துப்கள் கங்கோலி கங்கோலி  
கங்கோலி கங்கோலி கங்கோலி கங்கோலி

For Booking contact our authorized selling agent

**Travel Times (India) P. Ltd**

இந்திய அரசு மற்றும் கோவ் கங்கோலி கங்கோலி கங்கோலி

11, Club House Rd, Anna Salai, Chennai-2.

Ph : 28461213, 28461131, 28461113



## Burma Gems

(The Power of Gems & Stones)



- Precious & Semi Precious Stones • Silver Jewellery
- Pearls, Kundhan, Polki, Jewellerys
- American Diamond New models Jewellery

### 1st year Anneversary Celebration

Buy above Rs.1000/- get one pearl pendants set free.  
Buy above Rs.1750/- get one pair 24ct Gold plated Bangals free.  
One silver ring with Rasi stone just Rs.475/- only  
Lucky Birth stones on low prices



Specialist in:- Lucky Birth Stones and all kinds of Gems & Jewells.

Shop No. 8, Basement Kasi Arcade, 116, T.H. Road, T.Nagar.

Chennai - 600 017. Ph:55197677, 52123837, 98843-91102, 9385389499

Open on all Sundays We value your smile All Credit card accepted



# அழகான வாடிவம்... அருமையான அனைத்தும்



இடம் : 17 அளகேசன் சாலை, அவினாசிலிங்கம்  
ஷரமிக் வித்யா பீடம் அருகில், கோயம்புத்தூர் 641 043  
மூன்று மற்றும் இரண்டு பெட்டரும் அப்பார்ட்மெண்டுகள்

8 இரண்டு பெட்டரும் அப்பார்ட்மெண்டுகள்  
32 மூன்று பெட்டரும் அப்பார்ட்மெண்டுகள்

**இணையற்ற வசதி**

- ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் என்ற பெயரின் கீழ்ப்பிக்கை  
வடிவமைத்து துறைகள் செய்தது • கிளோஸ்ட் சர்க்யூட்

**உங்களுக்கே சொந்தமான கனவு இல்லத்தில் குடியேற அழைக்கிறோம்.**

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



**ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.**

# வசதிகள்... அதிக சிக்கனம்... நிறைந்தது!



## விசேஷ வசதிகள்:

நீச்சல் குளம், கிளப் ஹவுஸ், குழந்தைகள் விளையாடும் பகுதி, கிளோஸ்ட் சர்க்குட் டிவி, இன்டர்காம், காம்பவுண்டு மதில் கவர், பைப்புகளின் மூலம் கியாஸ் விநியோகம் (Optional), ஜிம்னாசியம், லவுன்ஜ், வெய்ட்டிங்ரூம் ஆகிய வசதிகள்.

## களை அளிக்கிறது:

முத்திரை • முன்னணி கட்டடக்கலை வல்லுனர்களான சங்கர் - அசோகியேட்ஸ் டிவி, இன்டர்காம் வசதிகளால் அதிக பாதுகாப்பு பெற்றது.

Visit us at: [www.sreevetasonline.com](http://www.sreevetasonline.com) / [www.sreevetas.com](http://www.sreevetas.com)

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 043, இந்தியா, போன்: 91-422-2437 422 / 2441 481 / 2432 184 / 2432 042 பேக்ஸ்: 91-422-2430 889, Email: [Sreevetas@eth.net](mailto:Sreevetas@eth.net) சென்னை: 7, காஜாஜ் பங்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா, போன்: 91-44-2595 3149 / 2596 0270 / 2596 7953 / 2596 1029-31 பேக்ஸ்: 91-44-25950055/25965032/25224087 Email: [Sreevetas@vsnl.com](mailto:Sreevetas@vsnl.com)

# லண்டன் லேசர் கிளினிக்ஸ்



(லேசர் கான்செமெட்டிக் கிளினிக்)

சென்னையில் முதல முறையாக பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்களால் இங்கிலாந்து நாட்டின் தொழில் நுட்பத்தோடு கூடிய அதி நவீன லேசர் சிகிச்சை மூலம் அழகுக் களையில் பல அரிய சிகிச்சைகளை எளிதான முறையில் பக்க விளைவின்றி அளிக்கப்படுகிறது.

முகத்தில் தேனையற்ற ரோமங்களை? இனி கவலை வேண்டாம்

அதிநவீன லேசர் சிகிச்சை மூலமாக நிரந்தர தீர்வு



சிகிச்சைக்கு முன்



சிகிச்சைக்கு பின்

50% Discount for Laser Hair removal

- உடலில், முகத்தில் தேனையற்ற ரோமங்களுக்கு நிரந்தர தீர்வு
- வலி இல்லை
- தழும்பு இல்லை

பரு, பருவின் தழும்புகள், கரும்புள்ளிகள் மச்சம், மரு, மங்கு ஆகியவைகளுக்கு அதி நவீன லேசர் சிகிச்சை



Acqua Otor Therapy

நாம் உணராமல் உணர்வதைக் கொழப்பினால் உண்டாகும் நச்சுத்தன்மை தம் உடலில் இருந்து வெளியேற்றுவதில் உடல் பருமன் குறைந்தல்.



Dr. A Khader M.B.B.S., D.C.O.

U.K. Trained Cosmetic Laser Physician

Prince Plaza Basement Shop No.9, (Opp. to Govt. Maternity Hospital) 46/47, Pantheon Road, Egmore, Chennai - 600 008.

Phone : 28414914, 28517240

Website : www.london-laser.com

E-mail : info@london-laser.com

TREATMENT FOR BOTH MEN & WOMEN

வருகின்றன. இதற்கு மேலும் வசதியாக பார்வையற்ற குழந்தைகள் கல்விவியல் முக்கிய உபகரணமாக 'ஸ்பீச் ஆப்ளட்' உதவும்.

சாதனை படைத்த மாணவி

தேசிய இளைஞர் விளைவாட்டு மேம்பாட்டு சமூகத்தினரால் நடத்தப் பட்ட நீச்சல் போட்டியில், பத்தாம் வகுப்பு மாணவி 'அபிநயா' 100 மீட்டர் 209 மீட்டர் பேக் ஸ்ட்ரோக் போட்டி, 400 மீட்டர் மெட்லிரிலே போட்டியில் வெள்ளிப் பதக்கத்தையும் 400 மீட்டர் மெட்லிரிலே போட்டியில் வெள்ளிப் பதக்கத்தையும் பெற்று சாதனை புரிந்துள்ளார்.

இன்டர்நெட் உலகின் அற்புதங்கள்

கூகுள் நிறுவனத்தை சுருங்கச் சொல்ல வேண்டுமானால் இன்டர்நெட். யில் அது சாம்ராஜ்ய சக்கரவர்த்தி. அன்றாடம் மூச்சு விடுவது எவ்வளவு முக்கியமோ அதுபோல் இன்டர்நெட். பயன்படுத்துவோர் 'கூகுள்' தேடுதல் தளத்தைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இன்டர்நெட்டில் உள்ள விவரங்கள் தேடித் தொகுக்கப்பட்டு மொன்பலுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. காரில் போய்க் கொண்டிருக்கும்போதோ, (அ) இடர் தகவல் தேவைகளுக்காகவோ, கம்ப்யூட்டர் எகையில் இல்லாமலேயே முடிந்தனவுக்கு விஷயத்தைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக இந்த வசதியை கூகுள் அறிமுகம் செய்துள்ளது.

விஜய் ஹசாரே

இந்திய கிரிக்கெட் அணியின் முன்னாள் கேப்டன் விஜய் ஹசாரே மரண மடைந்தார். இந்திய அணியின் சிறந்த வீரராகத் திகழ்ந்தவர். வேகப்பந்து வீச்சாளர். 1960-ல் இந்திய கிரிக்கெட் கமிட்டியின் தலைவராகவும் செயல்பட்டுள்ளார்.

- வத்சலா சதாசிவன்.

◆ முன்னாள் பாரதப் பிரதமர் பி.வி. நரசிம்மராவ் டிசம்பர் 23ம் தேதி இறையனடி சேர்ந்தார். அவருக்கு வயது 83. தில்லி மருத்துவமனை ஒன்றில் சேர்க்

கப்பட்ட அவர் சிசிச்சை பலனளிக்காமல் இறந்தார். ஆந்திர மாநிலத்தில் அமைச்சராகவும், பிறகு அங்கு முதலமைச்சராகவும் அவர் பணியாற்றியுள்ளார். மத்திய அரசில் இத்திரா காந்தி அமைச்சரவையிலும், ராஜீவ்காந்தி அமைச்சரவையிலும் அமைச்சராக இருந்துள்ளார். அவருக்கு தெலுங்கு, ஒலிந்தி, உருது, மராத்தி, சமஸ்கிருதம், ஆங்கிலம் போன்ற பல மொழிகளில் எழுதவும், பேசவும் தெரியும்.

• வி. ராமமூர்த்தி

## பாரதி விருது

2004-ம் ஆண்டுக்கான பாரதி விருது வான்வில் பண்பாட்டு மையத்தின் சார்பில், பிரபல தொல்லியல் அறிஞர் டாக்டர் ஆர். நாகசாமிக்கு வழங்கப் பட்டது.

இந்த விழாவில், நடராஜர் சிலை கட்டைத் தொடர்பான பெரிய வழக்கில் லண்டன் நீதிமன்றத்திற்குச் சென்று தகுந்த ஆதாரங்களுடன் சிலை குறித்து சாட்சியம் அளித்து சிலையை மீட்டுவதற்கு டாக்டர் நாகசாமி என்று புகழப் பட்டார். இவரின் சிறப்பான செயல்பாட்டை லண்டன் நீதிபதி வியந்து பாராட்டியுள்ளார்.

• ஆர். பிரேமா

## இயந்திர மெய்க்காவலர்!

ஜப்பானில் சமீபத்தில் ஒரு (ரோபோ) இயந்திர மனிதனை சிறிய வடிவில் வடிவமைத்து இருக்கிறார்கள். அது பூனைக் குட்டி போல் நகர்ந்து, வீட்டில் திருடன் நுழைந்தால், படம்பிடித்து, செல்போனில் வீட்டுக்காரருக்கு தகவல் அனுப்பி, மேலும் வீட்டில் உடல்நலமில்லாத முதியோர்களைக் கண்காணிக்கவும், பள்ளி சென்ற குழந்தைகள் திரும்பி விட்டதா என்று தெரிந்து கொள்ளவும், அதோடு வீட்டில் ஏதாவது சத்தம் வந்தாலும் காட்டிக் கொடுத்து விடுகிறது. இதன் விளை (நாய் வளர்ப்பு, பாதுகாவலர் போடுவது போன்ற செலவை விடக் குறைவே) ரூ. 15 ஆயிரம்! எப்படி நவீன காவலாளி?

• ஜி. ஜெயலட்சுமி.

## Between Travels Ltd

115, Renard Lane, Egmore, Chennai-600 024

Phone: 26192038, 76191318 & 26192577

Web: <http://www.betweentravels.com> Email: [info@betweentravels.com](mailto:info@betweentravels.com)

## இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது உங்கள் பரீட்சை புரவலர்

மத்திய புரவலர் குழுவுக்கு, வ. இலங்கை, அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.

## இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது

இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.

## இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது

சிங்கப்பூர் - அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 06-2-05 9:30a.m. Arr. 06-2-05 8:30p.m.	1 நாள்
சிங்கப்பூர் - அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 07-2-05 9:00p.m. Arr. 10-2-05 8:00a.m.	2 நாள்
சிங்கப்பூர் - அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 23-2-05 4:00p.m. Arr. 24-2-05 6:00a.m.	1 நாள்
சிங்கப்பூர் - அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 25-2-05 8:00p.m. Arr. 27-2-05 8:30p.m.	2 நாள்
சிங்கப்பூர் - அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 03-3-05 8:30p.m. Arr. 08-3-05 8:30p.m.	4 நாள்
சிங்கப்பூர் - அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 17-3-05 9:00p.m. Arr. 21-3-05 8:00a.m.	5 நாள்
சிங்கப்பூர் - அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 22-3-05 9:00p.m. Arr. 23-3-05 8:30p.m.	1 நாள்
சிங்கப்பூர் - அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 24-3-05 9:00p.m. Arr. 29-3-05 8:00a.m.	6 நாள்
சிங்கப்பூர் - அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 05-4-05 9:00p.m. Arr. 11-4-05 8:00a.m.	2 நாள்

இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.

இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.

இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 06-2-05 9:30a.m. Arr. 06-2-05 8:30p.m.	1 நாள்
இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 07-2-05 9:00p.m. Arr. 10-2-05 8:00a.m.	2 நாள்
இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 23-2-05 4:00p.m. Arr. 24-2-05 6:00a.m.	1 நாள்
இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 25-2-05 8:00p.m. Arr. 27-2-05 8:30p.m.	2 நாள்
இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 03-3-05 8:30p.m. Arr. 08-3-05 8:30p.m.	4 நாள்
இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 17-3-05 9:00p.m. Arr. 21-3-05 8:00a.m.	5 நாள்
இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 22-3-05 9:00p.m. Arr. 23-3-05 8:30p.m.	1 நாள்
இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 24-3-05 9:00p.m. Arr. 29-3-05 8:00a.m.	6 நாள்
இலங்கைக்கு இலங்கை அழகாகிறது, சிங்கப்பூர், மலேசியா, இலங்கை ராணுவ அழகாகிறது, மத்தியோடு, வந்திரோடு திரைப்படம் பற்றி விழாக்கள் விடுமுறை நாளில் அழகுற நடக்க ஏற்பாடுகிறது.	Dep. 05-4-05 9:00p.m. Arr. 11-4-05 8:00a.m.	2 நாள்

For Booking: 5202295 26444621 944414234



\*பல நூற்றாண்டுப் பழமை கொண்டது. 100% ஆயுர்வேத முறையில் தயாராகிறது.

\*குருவாயூரில் சிறைப் பிள்ளைகளின் சபை

சுதந்திரம், உரிமை மற்றும் அழகுக்கான உரிப்புகள் என்பவை அத்தாட்சிபெற்றது.



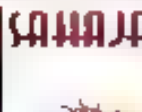
மாண்புமிகு பேரவைத் தலைவர் அவர்களே, கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்குத் தயவுசெய்து பதிலளிப்பாரா:



செய்து  
கொண்ட  
புதிய  
புதிய  
புதிய  
புதிய



உள்ளே நுழைந்தால்  
உயிர் தப்பிவிடும்  
புது உலகம்.



Volume 100 Number 10 October 2000



**Face Pack in 10 varieties**

**CHERRILL ALI APOLO PHARMACY** 52081028 / 29272, **Bethel**, **308525263085555**, **Universal Enterprises**, 24794101/02/03/04, **Moharvar**  
**CHERRY** 228641588/228642740, **Cherry**, 258425263085555, **24794101/02/03/04**, **COMMERCIAL**, 22864273, **SALLIE**, **Ramona**, 23333333, **Varma**, 2420871,  
**PHARMACY**, **Ambar**, 2527467, **DEVAIDHAR**, **Masa**, 2722947, **BAJURUN**, **Durgamcharli**, **24794101**, **Ugure**, 22864251/55270702, **Krishna**, **24794101/02/03/04**,  **Gupta**, **2420871**,  
**2621850**, **TUFICORP**, **Amara**, 27220072, **VIRUDHAKAAR**, **Ram**, 8443526566, **VELLORE**, **Surath**, **Pharm**, 2722818, **OSWALD**, **Kanchar**, 2420843, **Venugopal**,  
**2420843**, **KODHAKANDI**, **Kudappa**, 231241, **BROOD**, **Ramona**, 2722000, **THIRUPAARU**, **Raja**, **Amara**, 271802/2212497, **Masa**, **Frederic**, 222240, **THIRUPAR**, **Amara**,  
**2420810**, **THEIRUNJESVARI**, **Kanchar**, 231078, **THIRAJAPPA**, **Masala**, 222444, **Saravathi**, 731794, **VALLAPURAM**, **Kanchar**, 222335, **CHANDRAN**, **Amara**,  
**222224**, **KALLAKURUM**, **Raja**, 222278, **THIRU**, **Saravathi**, 731758, **Madhavan**, 3721541, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**, **Raja**,  
**222278**, **THIRUPAARU**, **Raja**, 222278, **THIRUPAARU**,

<p> <b>TEL: 011-2610 1111</b>  <b>FAX: 011-2610 1111</b>  <b>EMAIL: info@bangalore.com</b>  <b>WEBSITE: www.bangalore.com</b> </p>	<p> <b>BANGALORE: 25134007</b>  <b>PORT BLAIR: 06192010101</b> </p>
--	---

EXPORT LONDON, PARIS, ROME, DUBAI, SINGAPORE, MALAYSIA, TORONTO, CALIFORNIA, SYDNEY, HONG KONG ETC.



- இது மதிப்பீடுகளின் உள்ளம்

பிருந்தாவன் - சுருணை இவ்வத்தில்  
கணக்கற்றவசதிகள்

♦ த. ஸ்ரீனி. ப. பஞ்சவர்ணம், த. பஞ்சவர்ணம், த. பஞ்சவர்ணம், த. பஞ்சவர்ணம், த. பஞ்சவர்ணம்

அறைகள் ♦ டி.வி. டெலிபோன், ரெபர்ஜரிட்டர் கனெக்டர் வசதி ♦ சோபா ஷெட், டி.வி. பத்திரிகைகளுடனான காமன்லாபி ♦ மாடர்ன் கிச்சன் ♦ டைனிங் ♦ சுத்தமான, சுகாதாரமான உணவுநிபுணர் பரிந்துரைக்கும் சரிவிகித எசுவ உணவு ♦ தூவகம் ♦ வழிபாடு ♦ தியான அரங்கு ♦ வாஷிங் ♦ அயர்னிங் வசதி ♦ சோலார் வாட்டர் ஹீட்டர் ♦ அவசரநிலைச் ♦ மருத்துவ பரிசோதனை அறை ♦ பசும்புல் வெளித்தோட்டம் ♦ டிராபாட், அரவிந்த் கண் மருத்துவமனை, KMCH, ISKON கோவில் ஆகியவை அருகில் அமைந்துள்ளன.



**brindavan**  
sarebani

SF No. 384/1A, Near COOISSIA Trade Fair Complex, Peelamedu,  
Coimbatore - 641004 Ph. 0422 - 2521165, 09363105881

Website: [www.bonafancarehome.com](http://www.bonafancarehome.com)

முதுகாய - 1 இயல்பு - 1 முதுகாய - 1 இயல்பு - 1 முதுகாய - 1 இயல்பு - 1

வாழட்டும்  
பல்லாண்டு!

வக்ஷமி



மலர்/பிப்ரவரி  
1981



மார்ச்  
1981

தாய்நாட்டில் பல ஆண்டு

கள் வாழ்ந்த போதும் சரி, பிறகு தென் ஆப்பிரிக்கா  
சென்று பல ஆண்டுகள் வாழ் நேர்ந்த போதும் சரி, பல்வேறு அறு  
பலங்கள் எனது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டன.

சமூகத் துறை, வைத்தியத் துறை, இலக்கியத் துறை என்று பல அழி  
யாத நினைவுச் சுவடுகள்... அதில் இரு. நாமஸ் தாத்தாவின்னாக ஏற்பட்ட  
கனவயான ஓர் அனுபவம்.

தென் ஆப்பிரிக்காவில் வைத்தியராகப் பணியாற்றிய

## காலச் சுவடுகள்

சமயம், வீட்டையும், வேலைமையையும் கவனித்துக் கொண்டு  
சமாளிக்க நேரமே இல்லாமல், ஒட்டமாய் ஒடிக்க கொண்  
டிருந்தேன். இந்த அழகில் எனக்கு தோட்டக் களையில்  
சுடுபாடு வேறு!

எத்தனைதான் ஆள் வந்து தோட்டக்  
களையில் உதவினாலும் நாமும்  
கொஞ்சம் வேலை  
செய்துதானாக

திருபத்குருந்த

ஆண்டுகளுக்கு முன்பு

மலர்ந்த 'மங்கையர் மலர்' முதல் இரு

திகழ்களிலிருந்து ஒரு கட்டுகையும்,

ஒரு கனவயம் குறிப்பும் மனம் மாறாமல்

நின்றும் துரைந்து மலிந்த இதோ!



சங்கையர் துத்தி  
சக்தித்தித்தி

மங்கையர் மலர் வெளியீடு

தோழி,

உன் வயதோ 25,

என் வயதோ 50,

உனக்கு வெள்ளி விழா

எனக்கோ, பொன் விழா!

இப்போதுதான் என் கையில் நீ  
தவழ்ந்து போல் இருக்கு

அதற்குள் ஆண்டுகள் 25 ஓடி விட்டன.

ஆழந்தையாய் இருந்த நீ இப்போது

வளர்ந்து குமரியாய் பூத்து நிற்கிறாய்,

உன் அழகும், அறிவும் என்னவென்று கொல்வேன்

உனக்குள் எத்தனை, எத்தனை திறமைகள்

மாதம் ஒருமுறை எங்கள் இல்லத்திற்கு

வந்தாலும், பல நல்ல விஷயங்களை

நறுக்குத்தெறித்தாற்போல் கொல்லாய்

ஆழந்தைகள், பெரியவர்கள், வயதாடாவர்கள்

அனைவரையும் மகிழவைக்கும் ம. மலரே,

மாதம் ஒருமுறை மலரும் நீ, மாதம்

இருமுறை மலர வேண்டும் என்பது

என் ஆசை (பேராசை)

உனக்கு ஆசனாக வந்துள்ள முத்த

ஆசிரியர் (ரேவதி சங்கரன்) பல திறமைகள்

பெற்றவர், உன்னைப் போன்றே!

இன்று வெள்ளி விழா கொண்டாடும் நீ

பொன்விழா, ஸைர விழா இதுபோன்ற

பல விழாக்களை கொண்டாட வேண்டும்

என வாழ்த்துகிறேன்.

- மீதுகளா ராமசாமி

வேண்டும். எங்கள் வீட்டிலிருந்து மூன்றாவது வீட்டில்  
தான் நாமஸ் தாத்தா வசித்து வந்தார்.

வயது என்பதுக்கு மேல் இருக்கலாம். மேல்  
தோலெல்லாம் கருங்கி, கக்காவி விட்ட வயோதிகத்  
தோற்றம். ஆனாலும் தோட்டத்தில் கொத்துமல்லி,  
கறிவேப்பிலை முதல் ரோஜாவும், ஹைஸ்கஸ் செடி  
வளர்ப்பது வரை சுண்ணாம்பு சுருத்துமாய்ப் பாடுபடுபவர்.

எனக்கும், நாமஸ் தாத்தாவுக்கும் தோழமை ஏற்பட்ட  
தற்கு இரண்டு அடிப்படையான காரணங்கள். ஒன்று...  
எங்களது தோட்டக் கலை ஆர்வம். இரண்டு... என்னைப்  
போலவே அவரும் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக, நாய்  
நாட்டிலிருந்து இந்த மண்ணில் வேரூன்றியவர்.

தாத்தாதான் எனக்கு ரோஜாச் செடிகளைப் பாது  
காக்க ஆலோசனை வழங்குவார். தோட்டக் கலையின்

அருமை பெருமைகளை  
எங்கள் வீட்டுத் தோட்  
டத்தில் போடப்பட்ட  
பூக்கும் கல் மேஸ்ட  
யில் அமர்ந்தபடி மணிக்  
கணக்காய்ப் பேசுவார்.  
அவருக்கு நன்றி நெரி  
விப்பதற்காக அடிக்கடி  
'ம' கொடுத்துச் சாப்பிடச்  
சொல்லி நான் உபசரிப்ப  
துண்டு.

அப்போதெல்லாம்  
எங்கள் உரையாடல்  
நாய்நாட்டில் பிது  
திரும்பிவிடும்.

"எங்க ஊர்வ, திண்டி,  
வளத்திலே, பெரிய பழத்  
தோட்டம் உண்டும்மா...  
மாம்பழம் கொம்புச்  
கொம்பாய்க் காய்க்கும்.  
சாப்பிட்டா கல்கண்டு  
தான்.. உம்! அதெல்லாம்  
இப்ப எங்கே இடைக்கப்  
போவது?" என்பார்.

"எங்க ஊர்க்  
கோவிலல்ல..." என்று எவ்  
சிப்பார். நீங்காத தினைவு  
களோடு, அவர் ஒன்றிப்  
போய்விடுவார். அடிக்கடி  
அன்பாக, அவர்கள்  
வீட்டுத் தோட்டத்துப்  
புதினா, கறிவேப்பிலை,  
கொத்து மல்லியோடு  
வந்து நிற்பார்.

"துவையல் அரைத்  
துச் சாப்பிட்டா நல்லா  
இருக்கும்மா" என்பார்  
களிவாக.

திடும்மென ஒரு நாள்  
வாயிலில் மணி யோவசை.  
அதிகாலை வேளை,  
வழக்கம் போல் அவசர  
மாக வேலைக்குப் புறப்  
பட்டுக் கொண்டிருந்  
தேன், எரிச்சலுடன் கட  
வைத் திறந்தவன், பக்கத்து  
வீட்டுப் பையன் 'குமகு'  
நிற்பதைப் பார்த்தேன்.

"தாத்தா நெத்து ராத்  
திரி காலமாயிட்டாரு"







என்றான்.

என் காதுகளையே நம்ப முடியாமல் அவனைப் பார்த்தேன். அவன் என் பதிலுக்குக் காத்திராமல், மேற்கொண்டு செய்தியைச் சூடாகப் பரப்ப அக்கம் பக்கம் ஓடிக் கொண்டிருந்தான்.

தாத்தா போய்விட்டாரா? வயது ஆகி விட்டது. இருந்தாலும்... என் நெஞ்சை அடைத்தது. வேகமாக தோட்டத்துக்குள் புகுந்தேன்.

மலர்க் கொத்துக்களுடன், தாமஸ் தாத்தாவின் வீட்டை நெருங்கிய என்னு ளைய பரபரப்பை அக்கம், பக்கம், எதிர் வீடு என்பவர்களின் ஆவணைக் கிளப்பி விட, அவர்களும் என் மூலமாக விஷயத் தைத் தெரிந்து கொண்டு, பின்னால வந்த னர். வீட்டு வாயில் சுதடி 'கம்'மென்று மூடிவிருந்தது.

என்ன இது! ஒரு அடையாளமும் தெரியலே. பின்னால் வந்தவர்கள் தயங்கியபடி, 'கேட்'டருகில் நிற்க, நான் மட்டும் மலர்க் கொத்தோடு சிறிது எதிரி யத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு, அழைப்பு மணியை அழுத்தியேன்.

சுதடி திறந்தது. 'ஆ'வெனத் திறந்த வாயை அழுந்த மூடியபடி, ஓரடி பிளவாய்க்கினேன்.

"குட்மார்னிங்! எங்கே காலை நேரத் தில்? கையில மலர்க் கொத்து" தாமஸ் தாத்தா சிரித்தபடி வரவேற்றார்.

அதிர்ச்சியும், அசட்டுக் கணையுமாகத் தடுமாறிவிட்டு, "உங்களுக்குப் பிடிக்கு ம்னு மலர்... கொண்டு வந்தேன். குட் மார்னிங்" உளறினேன். "வேளைக்குப் போகணும். வாயி, மஸ்லிச்சுக்கோங்கோ" திரும்பிப் பாராமல், கேட்டருகில் நின்ற வர்கள் முகத்தைக் கூடப் பார்க்காமல் ஓரே ஓட்டமாய் வீடு வந்து சேர்ந்தேன்.

அன்று ஆஸ்பத்திரி வேலையில் இருந்து திரும்பியவன், வாயில் தோட்டத்துக் கல் பீது தாமஸ் தாத்தா அமர்ந்திருப்பதைக் கண்டதும், தாண்டதுடன், "குட் ஸனிவிங்" என்றேன்.

"புதினா கொண்டு வந்திருக்கேன்" தாத்தா மெதுவாகக் கூறிவிட்டு, "ஆமாம், காலையில் நான் செத்துட்டேன்னு மரிவானை செய்வதானே வந்திங்க எங் லோகும்! எங்குத் தெரியும்" என்றார் குலம்புச் சிரிப்புடன்.

"பக்கத்து வீட்டுப் பையன்..." நான் முடிக்கு முன் 'தாத்தா செத்துப் போயிட்

டார்னு' அவன் சொன்னது உண்மை. ஆனால் அது அடுத்த வீட்டுத் தாத்தா! தாமஸ் தாத்தா இல்லை."

நான் விழுந்து விழுந்து சிரித்தேன். "நான் தமிழ்நாட்டு வேர்ல முளைச்ச கட்டை. அவ்வளவு சிக்கிரம் செத்துப் போய்ட மாட்டேன். உடம்பில் நல்ல வலு இருக்கிறது" என்றாரே பார்க்கலாம்!

அவர் இன்னமும் உயிரோடு இருப்ப தாகக் கேள்விப்படுகிறேன், இன்னும் பல ஆண்டுகள் வாழட்டும்.

## பொட்டுக் கடலை தட்டை

முதல் பரிசு ரூ. 25/-

திருமதி ஜெயலட்சுமி நரசிம்மன், 20, திலகர் தெரு, ஆர்.எஸ். புரம், கோவை - 641 002.

தேவைவாண் பொருள்கள் :

அரிசி மாவு - 4 கப்.

பொட்டுக் கடலைப் பவுடர் - 1 கப்,

பூண்டு - 10 பகுப்பு.

வீணை மிளகாய் - 5,

தேங்காய் - அரை மூடி,

கடலைப் பகுப்பு - 1 பிடி,

வேர்க்கடலை - அரை கப்,

வெண்ணெய் - அரை கப்,

உப்பு வேண்டிய அளவு.

செய்முறை :

முதலில் கடலைப் பகுப்பை ஒரு மாசரி நேரம் ஊறவைக்கவும். வேர்க்கடலைவை யவறுத்து, தோல் எடுத்துப் பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பூண்டு, மிளகாய், உப்பு நன்றாக எறசாக அரைத்து வைத் துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசி மாவு, பொட்டுக் கடலை மாவு, அரைத்து விழுது, வேர்க்கடலைப் பொடி, ஊற வைத்த கடலைப் பகுப்பு, வெண்ணெய் எல்லாம் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். சிறு சிறு உருண்டை யாக உருட்டி மனையில் துணி போட்டு, தட்டை மாதிரி தட்டி வானையில் எண்ணெயைக் காயவைத்து 5, 6 ஆகப் போட்டு எடுக்க வேண்டும். இது வாய்க்கு ருசியாகவும், கரகரவென்றும் இருக்கும்.

சிறு குறிப்பு : பூண்டு பிடிக்காதவர் கள் அதற்குப் பதில் சிறிது பெருங்காயம் சேர்த்துச் செய்யலாம்.



# களிய்யறைகள் ஆக்குவோம்!



• நிவா ருமா

ஒரு காலத்தில் அனைத்து கிணத்திருந்தார்கள். இன்று வீட்டுக்குள்ளேயே அதற்கும் ஓரிடம். டாய்ஸெட்டைத்தான் குறிப்பிடுகிறோம். வசதி கருதி இந்த மாற்றம்.

என்னதான் பரிந்துரை கற்கள் போட்டு இழைத்தாலும் வீட்டில் மட்டுமே நமக்கு இயற் கையின் அழைப்பு வருவதில் லையே. பேருந்தில் செல்லும் போது நடுவில் பத்து நிமிடங்கள் நிற்குமென்றாலும் முடிந்தவரை அடக்கிக் கொள்ளத் தான் பார்ப்போம். காரணம் தெரிந்தது தான்.

ஆனால் பயணம் என்பது நாம் எப்போதோ மேற்கொள்வது. நம் வீட்டுக் குழந்தைகள் இளமும் செல்லும் இடங் களிலும் இதே நிலை இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. அதற்குப் போதிய முகவியத்துவம் கொடுத்திருக்கிறோமா? பள்ளிகளில் உள்ள டாய்ஸெட்டைக் குறிப்பிடுகிறோம்.

குழந்தைகள் மருத்துவப் நிவா ருமா இது உடனடியாக கவனிக்க வேண்டிய ஒரு பிரச்சனை என்று கூறு கிறார். அதற்கு ஆதாரமாக இரு நிகழ்ச்சி களைக் குறிப்பிட்டார்.

"வர்க்கா என்ற ஒரு பத்து வயதுச் சிறுவியின் சிறுநீரை சோதனை செய்து பார்த்ததில் அவளுக்குச் சிறுநீரகப் பாதிப்பு இருப்பது தெரிந்தது. அவள் அம்மாவிடம் இதுகுறித்துப் பேசிய



• சாமிநீர்

சொல்லா" என்றார் வேதனையுடன். எனக்குத் தெரிந்த மற்றொரு பெண் மனியின் மகள் ஒரு நாள் பள்ளிக்குச் செல்லவில்லை. மருத்துவச் சான்றிதழ் வேண்டுமென்றாள். "என்ன ஆச்சு? அவ உடம்புக்கு என்ன?" என்று கேட்டபோது அவர் வருத்தத்துடன் கூறியது இது. "கொஞ்சம் பளியடி அதிகமாக இருக்கு.



'பேடை' மாத்திரக்க அவ ஸ்கூலிலே டாய்ஸெட் வசதி கிடைப்பது. அதனாலே இவளுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் அதிகமாப் பீட்டிங் ஆகும். நாளிலெல்லாம் ஸ்கூலுக்கு வீவு போடும்படி ஆகுது."

டாக்டர் கூறிய இரு உதாரணச் சிறுமி களும் உங்கள் வீட்டிலோ அல்லது உங் களுக்குத் தெரிந்தவர் வீடுகளிலோ இருக்கலாம். உடனடியாகச் செயல்பட் டிருக்கிறீர்களா?

சென்னை மாநகராட்சியைச் சேர்ந்த ககாதார அதிகாரி ஒருவரிடம் பேசிய போது, பெயரை வெளிப்படுத்த வேண் டாம் என்ற நிபந்தனையோடு சில விஷ யங்களை நம்மிடம் வருத்தத்துடன் பகிர்ந்து கொண்டார்.

"நகரமைப்பு சட்டப்படி பள்ளிகளில் 20 மாணவர்களுக்கு ஒரு யூரினல், 40 மாணவர்களுக்கு ஒரு டாய்ஸெட் என்கிற விசித்தரம் இருக்க வேண்டும்.

பதினேழு வருடங்களுக்கும் மேலாக பள்ளிகளை விசிட் செய்தவர் என்கிற முறையில் சொல்கிறேன், பல பள்ளிக் கூடங்களில் இதைப் பின்பற்றுவதில்லை. டாய்ஸெட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது இல்லை. அரகப் பள்ளிகளி லும் மாநகராட்சிப் பள்ளிகளிலும் மட்டு மல்ல, மேல் நடுத்தர மற்றும் செல்வந்தர் வீட்டுக் குழந்தைகள் படிக்கும் பல பள்ளிகளிலும் இதே நிலைதான்.

சுத்தமான குடிதண்ணீர் வழங்கு வதையே இவர்கள் தங்கள் பொறுப்பாக நினைப்பதில்லை. ஒவ்வொரு குழந்தை யும் வீட்டிலிருந்து பாட்டில்களில் தண் ணீரைச் சுமந்து வருகின்றனர். அப்படி யிருக்க டாய்ஸெட்டில் தொடர்ந்து தண்ணீர் சப்ளை இருக்கிறதா என் பதைப் பற்றிப் பல பள்ளிக்கூட நிர்வாகி கள் கவலைப்படுவதில்லை.

பத்து நிமிட இடைவெளியில் எஸ் வாச் சிறுவர்களும் டாய்ஸெட் போய்

விட்டு வர வேண்டும் என்பது எவ்வளவு தூரம் சாத்தியம்? பள்ளியில் எவ்வளவு டாய்ஸெட்கள் இருக்க வேண்டும் என் பதைக் கணக்குக்காக காட்டி விட்டு அதில் கணிசமானவற்றை ஆசிரியர்களுக் கானவை என்று ஒதுக்கிக் கொள்கிறார் கள். இவற்றை மட்டும் சரியாகச் சுத்தம் செய்து விட்டு, மாணவர்களுக்கான டாய்ஸெட்களை கவனிக்காமல் விட்டு விடுகிறார்கள் என்பதே வருத்தமான நினைவு."

ராஜா அண்ணாமலைபுரத்திலுள்ள ராணி மெய்யம்மை பெண்கள் உயர் நிலைப் பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியை திருமதி சாலத்திரியிடம் இது குறித்துக் கேட்டபோது தங்கள் பள்ளியைப் பற்றி இப்படிச் குறிப்பிட்டார்.

"எங்கள் பள்ளியில், 2000 மாணவியர் படிக்கிறார்கள். 23 டாய்ஸெட்டுகள் உள்ளன. ஒரு பருவத்துக்கு சுமார் 40 துடைப்பங்களை வாங்குகிறோம். தினமும் ஒருமுறை காலையில் இரு ஊழி யர்கள் டாய்ஸெட்களைச் சுத்தம் செய் கிறார்கள். பீச்சிங் பவுடர், ஆசிட் போன்றவற்றை வாங்கி வைக்கிறோம்.

சற்றுப்புறச் சூழல் அறிவியலை சமீபத்தில் பாடமாக வைத்தபிறகு ஆரேக்கியமான சூழலின் முக்கியத்துவம் மாணவியர்களிடையே மேலும் உணரப்

**பேரங்கள்**

**பேத்திகள்**

**இவரிடம் அதை**

**வாங்கித் 'தா'**

**இதை**

**வாங்கித் 'தா'**

**என்று**

**அடிக்கடி**

**கேட்பதால்**

**'தாத்தா'**

**என்று**

**பெயர் பெற்றார்!**

**தாத்தா!**



**சங்கதயர் சக்தி**  
**சக்திதா சக்தி**

மலர்-மலர் மலர் கொண்டுள்ளது



பட்டிருக்கிறது.

சின்னச் சின்ன மாறுதல்கள் மூலம் கட பெரிய அளவு மாற்றங்களை உண்டு பண்ணலாம். என்னதான் முடிகள் கொண்ட சூப்பைத் தொட்டிகளை வைத்தாலும் அவற்றில் மட்டுமே பயன்படுத்திய சாவிபரி நாப்பின்களைப் போடுவது என்பதை எல்லா மாணவியருமே செய்வதாக இல்லை. காலால் அழுத்தினால் மேல் முடி திறக்கக்கூடிய வகையில் அமைக்கப்பட்ட மிகப் பெரிய சூப்பைக் கூடைகளை வைத்த பிறகு நிலைமையில் மூண்டேற்றம்.

ஐனியர் செஞ்சிதுவை சுழக மாணவிகள், கைடுகள், ஒன்பது, பதினொன்றாம் வகுப்பைச் சேர்ந்த வாலண்டியர்கள் ஆகியோரை தவணை முறையில் உணவு இடைவேளையின் போது டாய்வெட் பகுதிக்கு அருகே மேற்பார்வை இடச் செய்கிறோம். தன்னீர் நின்று விட்டது போன்ற தகவலை உடனடியாகத் தெரிவித்து மோட்டார் போட வைப்பது போன்றவற்றை இவர்கள் செய்வார்கள். குழாயைத் திறத்து விட்டே வெளியே வருவது, அந்தப் பகுதியை அகத்தமாக்கி விட்டு வெளியே வருவது என்று யாராவது செயல்பட்டால் அவர்களையும் கண்டித்து

ஆவனச் செய்ய வைப்பார்கள்.

எங்கள் பள்ளியில் திறைய ஏழை மாணவிகளும் படிக்கிறார்கள். இன்னும் அணைவருக்குமே சாவிபரி நாப்பின்கள் பரவலாகவில்லை. தூன்சன் அண்டு தூன்சன் நிறுவனத்திலிருந்து சிலர் வந்து இங்கு நித்து ஒரு விழிப்புணர்வு வகுப்பு எடுத்தார்கள். நாப்பின்கள் எப்படிச் சரியாக அணிவது என்பதிலிருந்து அதனால் என்ன நன்மை என்பது வரை கூறினார்கள். இங்கு நித்து ஒரு குறும் படம் ஒன்றையும் திரையிட்டார்கள். இதற்கெல்லாம் வணிக நோக்கமும் காரணமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதே சமயம் இவற்றினால் விழிப்புணர்வு ஏற்படும் என்பதை மறுக்க முடியாது.

இரண்டு நாட்கள் கவுனிக்காமல் விட்டு விட்டால் மாணவிகளும் டாய்வெட்டை சுத்தம் செய்பவர்களும் தங்கள் கடமையைச் சரிவரச் செய்வதில்லை என்பதுதான் சுப்பான உண்மை. எனவே தொடர்ந்து சுண்காணிக்க வேண்டியிருக்கிறது. தன்னீர்ப் பஞ்சம் வந்த போதும் இங்கு அதிகப்படி போர் போட்டு சமாளித்து விட்டார்கள். இப்போது மூன்று போர்களும், ஐந்து ஒவர்கெட் பேங்குகளும் இருப்பதால் தன்னீர்ப் பிரச்சனை இல்லை."

ஆனால் இவர் கூறும் சுருத்துக்களில் சில உட்பட பல விஷயங்களில் மாறுதல் தேவை என்பது டாக்டர் திலிவாவின் சுருத்தாக இருக்கிறது.

"ஆரம்பப் பள்ளி மற்றும் உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவர்களின் டாய்வெட் தேவைகளில் வேறுபாடுகள் உண்டு. ஆரம்பப் பள்ளி என்றால் குழந்தைகள் பயின்றிச் செல்லுமளவுக்கு டாய்வெட்டுகள் இருக்க வேண்டும். இளம் பெண்ணாகவும் இல்லாமல், மிகவும் வயதானவராகவும் இல்லாமல் நடு வயது ஆயா ஒருவரை டாய்வெட் செல்லும் குழந்தைகளைக் கையாள நியமிக்க வேண்டும். சில குழந்தைகள் ஐட்டியை சுரம் செய்து கொள்ளலாம். இதற்குக் காரணம் பயம். இந்தப் பயம் எதன்

பாட்டி!



குழந்தைப் பருவத்து பேரன் பேத்திகளை தூங்க வைக்க தாலாட்டுப் பாடல்களை ராகத்தோடு நீட்டி நீட்டி பாடி தூங்க வைப்பதால் 'பாட்டி' ஆனான்!

- ரமா ராமநாதன்.



காரணமாகவும் இருக்கலாம். ஸ்கூலுக்கு வேட்டாகச் செல்கிறோமே, மிஸ் திட்டு வாங்கனோ என்பதிலிருந்து ஸ்கூல் விட்டதும் அம்மா அழைச்சிட்டு போக வருவாங்கனா என்பது வரை எதுவாகவும் இருக்கலாம். "தினமும் உன் 8ர ஜட்டியை மாத்துறதே பிழைப்பாப் போச்சு" என்று அலுத்துக் கொள்ளாத பொறுமை அந்த ஆயாவிடம் இருக்க வேண்டும்.

ஆண்களும், பெண்களும் சேர்ந்து படிக்கும் உயர்நிலைப் பள்ளி என்றால் மாணவர்களுக்கான டாய்லெட்டும், மாணவிகளுக்கான டாய்லெட்டும் வெவ்வேறு இடங்களில் இருக்க வேண்டும். சொல்லப் போனால் வெவ்வேறு தளங்களில் (மாடிகளில்) அவை இருப்பது நல்லது. ஏனென்றால் மாணவர்களுக்கு எதிரே மாணவிகள் டாய்லெட்டுக்குள் நுழையக் கூச்சப்படும் இயல்பு கொண்டவர்களாக இங்கு இருக்கிறார்கள்.

எப்போதும் குழாயில் தண்ணீர் வர வேண்டும். பழைய செய்தித்தாள்களும் சானிடரி நாப்கின்களும் நிச்சயம் இருக்க வேண்டும். அவற்றை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்றெல்லாம் சில நிறுவனங்கள் போஸ்டர் அடித்திருக்கிறார்கள். அவற்றில் சிலவற்றை சிறுமிகளின் டாய்லெட்டில் ஒட்டி வைக்கலாம்.

பல பள்ளி டாய்லெட்டுகளில் கீப்பன்கள் உபயோகப்படுத்த முடியாமல் இருக்கின்றன. அவற்றைச் சரிசெய்ய வேண்டும்.

டாய்லெட்டுகளில் ஏற்படும் கறைகள் உடனுக்குடன் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அந்தக் கறைபை நீக்க அதிக தண்ணீரும், உழைப்பும் தேவைப்படும் என்பதோடு துர்நாற்றமும் ஏற்படும். இதற்கு ஒரே வழி முழு நேரச் சுத்தம் செய்பவரை நியமிக்க வேண்டும். தினமும் காலையில் வந்து சுத்தம் செய்துவிட்டுப் போவது என்பதெல்லாம் பள்ளிகளைப் பொறுத்தவரை போதுமானதல்ல. ஒவ்வொரு இன்டர்ஸெல் முடிந்தபிறகும் டாய்லெட் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். போதிய சிறுமி

நாசினிகள் எப்போதும் ஸ்டாக்கில் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு சிறுமி தமது பள்ளியில் தவறு செய்யும் மாணவிகளுக்கு டாய்லெட்டைச் சுத்தம் செய்யும் தண்டனை அளிக்கப்படுவதாகக் கூறினாள். மாணவிகளைக் கொண்டு டாய்லெட்டைச் சுத்தம் செய்யும் பழக்கமும் மேற்பார்வையிடும் பழக்கமும் அடியோடு நிறுத்தப்பட வேண்டும். இதெல்லாம் சம்பந்தப்பட்ட சிறுமிகளை மனதளவில் பாதிக்கக்கூடிய ஒன்று.

சானிடரி நாப்கின்களை கீப்பன்களில் போடக் கூடாது என்பதை வலியுறுத்துவதுடன், அதற்கான மாற்று ஏற்பாடுகளையும் சரிபாக்கச் செய்ய வேண்டும்.

வாந்தி வந்தால் எடுப்பதற்காக டெரிய அளவு லாஷ்பேசின் ஒன்றைத் தனியே வைக்க வேண்டும்.

முக்கியமாக டாய்லெட்டுகளிலும் அறைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளிலும் தண்ணீர் தேய்கி நிற்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பல சிறுமிகள் இதில் பெருகி டெங்கு, செப்டோஸ் பைராசிஸ் போன்ற நோய்கள் பரவக் காரணமாகின்றன."

பள்ளிக்குச் சென்று தங்கள் மாணவர்களை மகளின் மதிப்பெண்கள் மற்றும் கல்வி முன்னேற்றத்தை அறித்து கொள்ளும் பெற்றோர் மறக்காமல் பள்ளியின் டாய்லெட்டையும் ஒரு நடை எட்டிப் பார்ப்பது நல்லது. மாற்றங்கள் தேவைப்பட்டால் பெற்றோர் ஆசிரியர் சந்திப்பில் இதை நிர்வாகத்தின் கவனத்துக்குக் கொண்டு வரவேண்டும். சொல்லப் போனால் இதற்கெல்லாம் தேவையே இல்லாமல் நிர்வாகத்தினரே உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். மிகச் சுத்தமானப் பராமரிப்பின் மூலம், எண்ணினாலே முகம் களிக்க வைக்கும் பள்ளிக் கழிப்பறைகளை, தேவைப்படும் போது தயங்காமல் பயன்படுத்தக்கூடிய களிப்பறைகளாக ஆக்குவது அவசியம், அவசரம்.

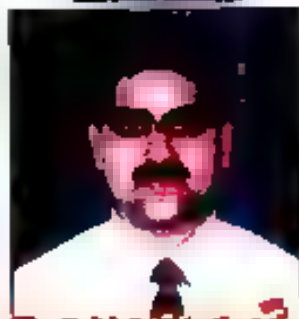
• ஜி.எஸ்.எஸ்.

**சென்ற இதழில் உடல் தானத்தைப் பற்றிய அறிமுகத்தை படித்த பலர் என்னிடம் தொலைபேசியிலும், தேர் முகமாகவும் தங்கள் கருத்தைத் தெரிவித்தனர். "தங்கள் தேரிடையாகவே எங்களிடம் பேசுவதைப் போலிருந்தது" "எங்களை சிந்திக்க வைத்தது", "மேலும் இதைப் பற்றி அறிய ஆவலாக இருக்கிறோம்" போன்ற உணர்வுகளைக் கேட்பதற்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.**

எழுத்தாளர் சுஜாதாவின் "தலைமைச் செயலகம்" புத்தகம் மருத்துவக் கல்லூரியில் நாங்கள் படிக்கும் அளாடமி புத்தகங்களை விடத் தெளிவாகவும், எளிமை யாகவும் மூளையின் இயக்கத்தை விளக்கும் அனைவரையும் அந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்கும்படி சிபாரிசு செய்கிறேன்.

மூளை என்பது ஒரு அபாரமான ஓர் உறுப்பு. மனிதனின் கண்டு பிடிப்பான சிறந்த கம்ப்யூட்டரை விடப் பன்மடங்கு வேகத்துடனும், துணுக்கத்துடனும் 24 மணி நேரமும் ஓயாமல் உழைக்கும். இந்த தலைமைச் செயலகம் செயலற்று நின்றால் அது கட்டுப்படுத்தும் மற்ற உறுப்புகளும் செயலிழக்கும். இந்த நிலைமை பிரெயின் டெத் (மூளையின் இறப்பு) என்று மருத்துவரீதியாக அழைக்கப்படுகிறது.

மூளையின் மேல்பகுதியான 'செரிப்ரம்' நம் ஞாபகசக்தி, உணர்வுகள், பேச்சாற்றல் போன்ற பரிமாணங்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. கீழ்ப்பகுதியான மூளைத் தண்டு, இதயத் துடிப்பு, சுவாசம் போன்ற முக்கிய இயக்கங்கள் தடைப்படாமல் செயல்படுத்துவதை கட்டுப்படுத்துகிறது. இத்தகைய மூளையின் இயக்கம் ரத்தக்கசி



## மூளையில் மிகப்பெரிய வேலை!

விளரல் ஏற்படும் பக்கவாதத்திலோ, விபத்தினால் பாதிக்கப்பட்டாலோ அதன் இயக்கம் நிரந்தரமாகப் பாதிக்கப்படலாம். பிரெயின் டெத் என்னும் அந்த நிலைமை மருத்துவர்களால் உறுதிசெய்யப்பட்டால் அதிலிருந்து மீள திச்சயம் வாய்ப்புகள் இல்லை. செயற்கை இயந்திரங்களின் உதவியால் மட்டுமே இத் நிலையில் நாட்கள் நீட்டிக்கப்படுகின்றன. சோமா நிலைமையிலிருக்கும் எல்லோரும் பிரெயின் டெத் என்று தயவுசெய்து முடிவெடுக்காதீர்கள். இதைத் தெளிவுபடுத்தும் அரசாங்கமும், மருத்துவ உலகமும் கூடி, 1994 ஆண்டு "டிரான்ஸ் பளாண்டேஷன் ஆஃப் ஹியுமன் ஆர்கன்ஸ் ஆக்ட்" என்ற சட்டத்தை அமல்படுத்தினார்கள். இதன்படி அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட இரண்டு மருத்துவர்கள் பரிசோதனை செய்து பிரெயின் டெத் நிலைமையை உறுதிப்படுத்திய பிறகுதான் மூளைப் படி குடும்பத்தினர்களை அனுசி உடல் உறுப்புகள் தானத்திற்கு கேட்க முடியும் இந்த டாக்டர்கள் பல உடல் பரிசோதனை மற்றும் லேப் டெஸ்ட் (இரத்தப் பரிசோதனை மற்றும் சி.சி.டி) செய்த பிறகே உறுதியாக முடிவெடுப்பார்கள்.

இறப்பு என்றால் இதயத் துடிப்பு மற்றும் சுவாசம் நிற்பதுதான் என்ற எண்ணம் நம்மில் பலரிடம் பரவலாக உள்ளது. மூளை இயக்கம் நிரந்தரமாகத் தடைப்பட்டாலும் அது இறப்புதான் என்பதை நாம் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டால்தான் உறுப்புகளை தானம் செய்ய முடியும். அதுவும் நம் உறவினர்கள் சம்மதித்தால்..

(உதானம் தொடரும்..)

**துலைமைச் செயலகம்**

டாக்டர். என். ராமகிருஷ்ணன்

**செயலிழந்தால்...**



சமையல்

உயிரிட்டாரை  
உள்ளவரும் நினைப்பர்!  
ஆம்! என் சமையலை  
வாயில் போட்டோடுவெல்லாம்  
சுயிரிட்டாரே!



துலையல்

அவர்

கிணற்றடியில்

துலையல் செய்தார்,

துணிகள் சுத்தமானது!

சமையலறையில்

துலையல் செய்தார்,

சோத்துச் சட்டியே

சுத்தமாகி விட்டதே!

# சமையலறையில்

தீயல்

இன்றைய  
விடியல்  
சரியில்லையென்று,  
விடியலை  
குறைகூறினாள்!  
சமையலறையில்  
நுனிப்புத் தீயலை  
கருப்புத் தீயலாக்கிவிட்டு!

செல்வி முருகப்பன்



செய்தாய் சத்த  
செத்தாய் சத்த

மங்கையர் மலர் வெள்கிறார்





வறுவல்

ஆத்தா...  
வாழக்காய்  
வறுத்தா...  
வெண்டைக்காய்  
வறுத்தா...  
கொஞ்சம்  
எண்ணெய் விட்டு  
வறுத்தாளா?  
அவன்  
அவளை மட்டுமா  
என்னையும் வலா  
கேவலமாய்ப் பார்க்கிறான்!

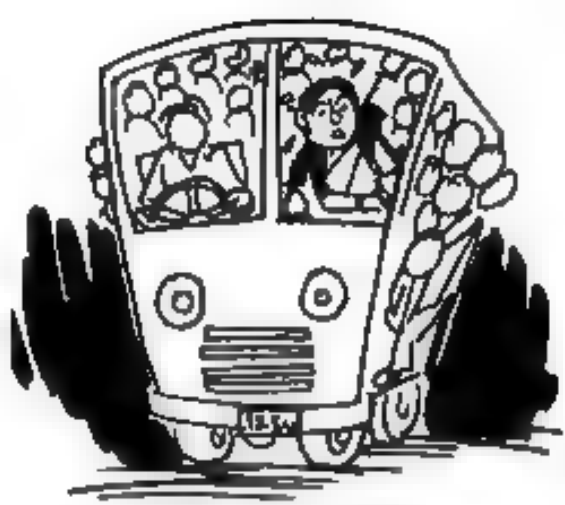


பொரியல்

பொரியல் செய்யும் பொரியோரே!  
பொறுமையின்றித் தூளிப்போரே!  
கடுங்கு நன்றாய்ப்  
பொரிய விடுங்கள்  
தவறினால்,  
பொரியல் கசக்கிறதென்று  
என்னைத்தான்  
கூறக்கூறுவர்..!

மசியல்

தெற்கும் மசியாத கணவனை  
கருணையோடு மசியவும் வைத்து  
எனது கருணைக்கிழங்கு மசியல்!



அவியல்

பிரபரப்பாய்  
பஸ்ஸைப் பிடித்து,  
படிக்கட்டில் திடிபட்டு  
மீதியடியால் மீதிபட்டு  
வியர்வையில் புழுங்கி,  
வெத்து அவியலாகி  
வெளியில் வந்தாளோ  
என்னலோ! அவளுக்கு  
அவியல் என்றாலே...  
அலர்ஜிதான்.

**கலாபர II**





கடலம்மா... தியாயமா?

ஆசைதீரக் குளிப்பாட்டி...  
தோணியிலே தாலாட்டி...  
துயரம் தீர்த்தவள் தீதானே!

செவிவித்தாய் நீயென்று  
மீனவ சனமெல்லாம் நம்பி  
சந்ததியை அனுப்பியதே!

'சுனாமி'யோடு இனிமேல்  
கற்றும் பூயிக்குள் நுழையாதே!  
சொந்தங்களைப் பறித்துக் கொண்டு  
வங்களை அனாதையாய் ஆக்காதே!

- தி. கவிமனோ.

ஏ... கடலே! உனக்குள்ளும்  
ஈரயில்லையா?

கீரை அமர்ந்து கால்  
நனைத்த காலத்தை எல்லாம்  
நுரை அடித்துக் கரை  
இடித்துத் திருடிச் சென்றாயே!

கடலுக்குள் ஆபத்து கறாமீனால்  
என நினைத்திருந்தோம்  
கனாமி(யி)னால் என்று  
பாடம் நடத்தி விட்டாய்!

சோழிகளின் இனங்களைப்  
பொறுக்கி வந்த கரையளில்  
தோழியரின்  
பிணங்களைத் தேடுகின்ற அவலம்!

உறவுகளும் உடைமைகளும்தான்  
தொலைந்தன - இன்றும்  
உள்ளத்தின் வலியும்  
உரிமைகளும் செத்துவிடவில்லை.

- தஞ்சை சகா



இது தருமோ இயற்கைத் தாயே!

கீடல் தாயே, தாகம் தீர்த்ததோ?  
விளையாடச் சென்ற பிள்ளைகளை  
வைத்து விளையாடியானாயோ?  
பள்ளிக்குச் சென்று பட்டம் வாங்க  
இருந்த பிள்ளைகளை

பாடையில் அனுப்பினாயோ  
தீயே உன்

கைகளான அலைகளாலேயே  
உன் குழந்தைகளையே கொன்றாயோ?  
கோபமோ? பசியோ? புரியவில்லையே!

- ம. தருணா.



இது தியாயமா?

அமைதியாக இருந்து நீ  
அலசிவிட்டாயே!  
சிரித்து விளையாடிய நீ  
சீறி சிதறடித்து விட்டாயே!  
சுகத்தை மட்டுமே கொடுத்த நீ  
சுமைகளையும் சோகங்களையும்  
கொடுத்து விட்டாயே!

- முகிலன், இத்திய இளனுவல்



**மேடை**

**ராசி :**

ஆஸ்வினி, பாணி,  
கிருத்திகை 1-

ஆம் பாதம்.

உங்கள் இராசிநாதன் செல்லாய் பாக்கியஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பது நன்மைதரக் கூடிய அம்சமாகும். அதுவல கத்தில் பணிபுரியும் உத்தியோகஸ்தர்கள் தாங்கள் விரும்பிய இடமாற்றம் கிடைத்து

மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். சிலருக்கு பதவி உயர்வோடு இடமாற்றம் கிடைக்கலாம். வியாபாரிகள் முன்னேற்றமான நிலைபைக் காண்பார்கள். கணிசமான வரபம் கிடைக்கும் என்றாலும் உங்களுடைய நேரடிப் பார்வை அவசியமாகும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இருக்கும். பெற்றோர் உடல்நிலையில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். குழந்தைகளுக்குச் சிறு சிறு நோய்கள் வந்து அகலும். கபடிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். திருமணமான தம்பதிகளுக்கு புத்திரபாக்கியம் ஏற்படும்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் பாராயணம் செய்து வந்தால் சுபிட்சம் பெருகும்.

	ராக	தாளம்	சனி
	7.2.2005 - சூழம் - புதன் 13.2.2005 - சூழம் - சூரியன் 23.2.2005 - சூழம் - கக்கிரன் 28.2.2005 - மீனம் - புதன்		
சூரியன் புதன் கக்கிரன்			
செல்லாய்	கேது	குரு	

**பிப்ரவரி 2005**



# இந்த மாதம் எப்படி?



**ரிஷப ராசி :**

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் கக்கிரன் மாத ஆரம்பத்தில் பாக்கியஸ்தானத்தில் சஞ்சரிக்கிறார். பிற்பகுதியில் ஜீவனஸ்தானத்தில் சூரியனும், புதனும் சஞ்சரிப்பது நன்மையைத் தரக்கூடிய அம்சமாகும். உத்தியோகஸ்தர்கள் தாங்கள் விரும்பிய இடத்திற்கு மாற்றம் கிடைத்தாலும் பணியின் கனம் இருக்கும். பணப்பொறுப்பிலுள்ளவர்கள் கவனமாக இருப்பது அவசியம்.

தொழில்துறையினர் சுக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பின் பேரில்

**ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா**

நல்ல ஆதாயத்தைப் பெறக்கூடும். வியாபாரம் சிறப்பாக நடைபெறும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இருந்தாலும் அவ்வப்போது சிறு சிறு பிரச்சனைகள் தோன்றி மறைவும். பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் புதிய வஸ்திரங்கள் மற்றும் அணிமணிகள் சேர்க்கையினால் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

வெள்ளி, செவ்வாயில் செனத்தரய லஹரி பாராயணம் செய்பாக்கியம் அளிக்கும்.



## மிதுன ராசி :

மிதுன ராசி 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிக்கு எட்டாமிடத்தில் சூரியன், புதன், சுக்ரன் சஞ்சரிப்பது தொல்லைதரும் என்றாலும், மூதப் பிற்பகுதியில் சில நன்மைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் பணிகளில் கவனமாக இருப்பது நல்லது. இடமாற்றம், மற்றும் பதவி உயர்வு போன்றவைகளுக்கு தற்போது முயல் வேண்டாம்.

வியாபாரிகள், கணிசமான லாபம் பெற சிறிது காலம் பொறுமையாக இருக்க வேண்டும். தொழிற்சாலைகளில் தங்கள் போட்டியாளர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருப்பதுடன் பணியாளர்களிடம் கருமமாக நடந்து கொள்வது அவசியம்.

குடும்பத்தில் பழைய கடன்கள் தலைதூக்கும்; நண்பர்களிடமும் உறவினர்களிடமும் கடுமையாக நடந்து கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது.

கோர்ட்டு வழக்குகள் தொல்லைவளிக்கும்; திருமண முயற்சிகள் தள்ளிப் போகலாம். தாய் வழி உறவினர்களின் விபரம் ஏற்பட்டு விவசாயம், மாத பிற்பகுதியில் நற்பலன்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் காயத்ரி மந்திரத்தை ஐபித்து வசுவது நற்பலன்களை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

## கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

உங்கள் இராசிக்கு ஏழாமிடத்தில் சூரியன், புதன், சுக்ரன், மாத ஆரம்பத்தில் சஞ்சரிப்பது தொல்லை தரக்கூடிய அம்சமாகும். மாதப் பிற்பகுதியில் சிறிது நல்ல பலன்களை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். பணம் சம்பந்தமான பொறுப்புகளில் உள்ளவர்கள் தங்கள் கணக்குகளில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

வியாபாரிகள் திருமணத்தை வசூலிக்க கடுமையான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டாம். கமாராக வியாபாரம் நடைபெற்றாலும், தொழிற்பிரிவினர் போட்டியாளர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது.

குடும்பத்தில் சிறு சிறு தொல்லைகள் ஆயாசம் கொடுக்கும். வயதான பெற்றோர்களுக்கு உடல்நலிவு ஏற்பட்டு மருத்துவச் செலவுகள் இருக்கும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் தங்கள் பணிகளில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் ஸ்ரீகந்தைமூர்த்தியை வழிபாடு செய்து வந்தால் உங்கள் துன்பங்கள் அகன்று நன்மைகள் பெருகும்.

## ஸ்பாஞ்ச் வடைக்கு...



ஒரு கப் முழு உளுந்தை அரைமணி நேரம் ஐஸ் தண்ணீரில் ஊறவைத்து வடித்து விட்டால் பிறகு மிளகாயில் (முதல் ஸ்பீடிஸ்) குடாகாமல் அரைக்கவும் அரைக்கும் போது கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகள், இஞ்சித் துண்டுகள், ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயம் சேர்த்து அரைக்கவும் அவ்வப்போது சிறிது ஐஸ் தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து கெட்டியான மொத்தை வாக எடுத்து உப்பு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு துளையில் எண்ணெய் துவித் தட்டி எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- சரே.

# இரு குடியிருப்பு திட்டங்கள் இணையற்ற வசதிகள்



சௌந்தரியம் தரும்  
சௌகரியங்கள்

- 4 சென்ட் வீட்டு மனைகள் 740 முதல் 900 வரை சதுர அடியில் டாப்ஸெட் இணைந்த சிங்கிள் மற்றும் டபுள் பெட்ரூம் வீடுகள் • தேர்ந்தெடுக்க 5 மாடல்கள் • ஒவ்வொரு குடியிருப்புக்கும் சோலார் குக்கர் • அவசரகால ஆம்புலன்ஸ் வசதியுடன் மருத்துவ மையம் • மொத்தக் குடியிருப்புக்கும் பிரத்யேக பராமரிப்பு பணியாளர்கள் • ரெஸ்டாரெண்ட், ஸைப்ரரி, இண்டர்நெட், காஃப்டு ரூம் உள்ளிட்ட பொழுதுபோக்கு வசதிகள் • 24 மணி நேர பாதுகாப்பு

**Madhuban**  
GRANDEUR IN SPACE



மதுபன் அளிக்ஞம் வசதிகளில்  
சிவ தேவனுடையிகள்...

- மொத்தம் 25 இரண்டு மற்றும் மூன்று பெட்ரூம் Flats
- 28 கார்கள் நிறுத்த கவர் செப்டைபட்ட கார்க்கிங் வசதி
- நீச்சல்குளம் மற்றும் ஜிம்னாசியம்
- A/C Lounge மற்றும் குழந்தைகள் பூங்கா
- இண்டர்நாட் வசதியுடன் 24 மணி நேர பாதுகாப்பு
- சென்ட்ரல் கேப்சுல்கள்
- இரு தாளியங்கி லிப்ட்டுகள் மற்றும் தயாரிப்பை ஜெனரேட்டர் வசதி
- காப்பரேஷன் குழாய் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட, போம்பெய் தண்ணீர் வசதிசோலார் வாட்டர் ஹிட்டர்
- அதிநவீன தீயணைப்பு பாதுகாப்பு வசதி
- தண்ணீர் லீனாவதைத் தவிர்த்து Zero Water Wastage Concept
- சிறந்த தாளாள கட்டுமானப் பொருட்கள்
- அழகிய வேண்ட்ட்ஸ்கேப் வடிவமைப்பு

இந்திட்டங்களை நிர்வகித்து வழங்குவோர்:  
Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.),  
Mobile : 098943 17840

எமது இதர திட்டம்  
ஜெம் நிர்மாலையம், கனாபுட் கோவை.

Consulting Architect : Ms. Mini M. Fowler



**COVAI**

PROPERTY CENTRE  
INDIA PRIVATE LIMITED

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road,  
Coimbatore - 641 018. Ph : 91-422-2216867, 2217625.  
Fax : 91-422-2216867. Mobile : 098943-17841  
www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net  
Our Chennai contact person : Ms. Gita Ramnash, Ph : 044 - 24483063

முக்கியமான தகவல்கள்: இந்திட்டங்களை நிர்வகித்து வழங்குவோர்: Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.), Mobile : 098943 17840





## சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

உங்கள் இராசிநாதன் சூரியன் ஆராமிடத்தில் புதன், சுக்கிரனுடன் சஞ்சாரம் செய்வதால், கடன் விஷயத்தில் அதிக கவனம் தேவை. உங்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறையோடு இருப்பது அவசியம். மாதப் பிற்பகுதியில் இன்னல்கள் மறைந்து சில நன்மைகள் ஏற்படக் காரணமுண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பதவி உயர்வு, மற்றும் விரும்பிய இடத்திற்கு இடமாற்றம் போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆளாலும் உங்கள் பொறுப்புகளில் கவனமாக இருப்பது அவசியம். தொழிற்சாலை யினர், தங்கள் தொழிலில் அதிக அக்கறையுடன் ஈடுபடுவது நல்லது.

குடும்பத்திற்கு மாதப் பிற்பகுதியில் புதிய பொருள்கள் வந்து மகிழ்ச்சியளிக்கும். கபகாரிய நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும். விருந்துகளில் பங்குகொள்ளும் வாய்ப்பு சிலருக்கு ஏற்படும்.

தீங்கள் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் சூரிய வழிபாடு செய்வதோடு ஆதித்ய ஹிருதயம் பாராயணம் செய்வது உங்கள் இன்னல்களைக் குறைக்கும். கபிட்சம் பெருகும்.

## கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் புதனுடன் சுக்கிரன், சூரியன் ஆகியவர்கள் மாத ஆரம்பத்தில் ஐந்தாமிடத்தில் சஞ்சரிப்பது கபகாரியங்களை ஏற்படுத்தும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அதிருப்திக்கு ஆளாகாவண்ணம் தடந்து கொள்வது அவசியம். இட மாற்றம் போன்றவைகளுக்கு தற்போது முயற்சிப்பது சரியாகாது. அதிகமான பொருள்களை வாங்கி இருப்பில் வைத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. தொழிற் பிரிவினர், தங்கள் பணியாளர்களிடம்

சுமுகமாகப் பழகாவிட்டால் பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாக நேரலாம்.

குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டாலும், பெரிய பாதிப்புடன் இராது. மாதப் பிற்பகுதியில் கடன் வாங்குவதோ, கொடுப்பதோ, தொல்லைகள் ஏற்படுத்தும். குழந்தைகள், முதியோர்கள் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் அவசியம்.

தீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனிஸ்வர பகவானை ஆராதிப்பதும், ஊனமுற்றவர்களுக்கு உதவுவதும் நன்மைகளை அளிக்கும்.

## துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் சுக்கிரன், நாடாமிடத்தில் சூரியன், புதன் ஆகியவர்களுடன் சஞ்சரிப்பது நன்மைதரக்கூடிய அமைப்பாகும். உத்தியோகஸ்தர்கள் சிலருக்கு வேறு இடங்களுக்கு மாற்றம் கிடைக்கக்கூடும். சிலருக்கு பதவி உயர்வு இருக்கும். சம்பள உயர்வினால் சிலர் மகிழ்க்கூடும்.

வியாபாரத்தில் முன்னேற்றமான போக்குக் காணப்படும். சற்றுக் கூடுதலான வாய்ப்பு பெற்று மகிழ்வர். தொழிற் பிரிவினர், பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்புடன் நல்ல ஆதாயம் பெறக்கூடும்.

குடும்பத்தில் அமைதி நிலவுமாயினும் சிறு சிறு பிரச்சனைகளும் இருக்கும். சிலருக்கு விருந்து சேனிக்கைகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு ஏற்படும். கபகாரிய நிகழ்ச்சிகளுக்கு அடிக்கோலப்படும். தம்பதிகள் புத்திரபாக்கியம் பெறுவர். தியர் பணவரவு உண்டு.

தீங்கள் முருகப்பெருமானைச் செய்வாய் சிதழைகளில் சிவப்பு மலர்களால் ஆராதிப்பது உங்கள் இன்னல்களைக் குறைக்கும். இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.

## விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுரம், கேட்டை.

உங்கள் இராசிநாதன்



# Follicle Laser

Beauty Sans Hair



**பாதுகாப்பான  
லேசர்  
சிகிச்சை**

பக்க மிணைவுகள் இல்லாமல் வலி இல்லாமல் துருப்பு இல்லாமல் தேவைபற்ற முடிக்கு திரைத் தீவு

**Laser Hair Removal**



**BEFORE**



**AFTER**

இந்தியர்களின் தொல்வாளுக்கு ஏற்ற வடிவத்தில் பயிற்சி கோதுமைக்குப் பிறகு அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த 'லேசர் ஸ்கோப்' நிறுவனம் தயாரித்த 'லேசர்' லேசர் மூலம் தேவைபற்ற முடி வளர்ச்சிக்கு திரைத் தீவு பெற உடனே அனுமதிக்கப்படும்.

முடி உதித்தலுக்கு லேசர் சிகிச்சை மூலம் திரைத் தீவு

**BEFORE**



**AFTER**



**சிறப்பு  
சலுகை 30%**

**Follicle Laser**

எண். 16, ஜெகந்நாதன் தெரு,

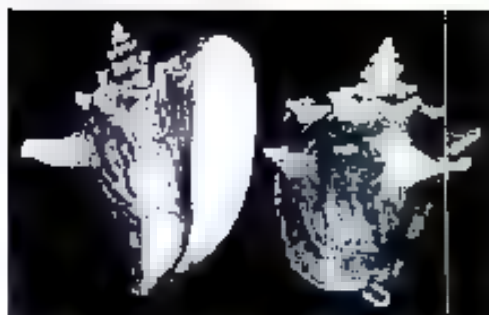
(விஸ்ட்டர் லாப் எதிரில்),

(ஜேனாட்டல் கணபதி எதிரில்)

நங்கம்பாக்கம், சென்னை - 34.

பேன்: 28216316, 6392

உதவியுடைய மற்றும் துரிதமான குறைபாடு உள்வாங்குதலுக்கு டாக்டர்ஸின் மேற்பார்வையில் சிறப்பு சிகிச்சை.



கடற்சங்கை, கிளிஞ்சலைக் காதிஸ் வைத்துக் கொண்டால் அதற்குள் விருந்து ஒரு சப்தம் வெளிவரும். அந்த ஓசை கிளிஞ்சலிலிருந்து வருவது அல்ல. நம் காதுக்குள் ஓடும் ரத்த ஓட்ட ஓசையின் எதிரொலிதான் அது.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

செவ்வாய் இரண்டாமிடத்தில் தனஸ் தாளத்தில் சஞ்சரிப்பது நன்மை தரக்கூடிய அம்சமாகும். உத்தியோகஸ்தார்கள் தங்கள் கடமையில் கருத்தாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். சிலருக்கு இடமாற்றம் ஏற்படும்.

வியாபாரம் முன்னேற்றமாக நடைபெறும். தொழிலில் வளர்ச்சியும், வருமானமும் பெறுவர். கடன் வாங்கலோ, மற்றவர்கள் வாங்குவதற்குப் பிணைக் கையெழுத்துப் போடுவதோ பிரச்சனைகளை உருவாக்கும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எதிர்பாவினரோடு பழகுவதில் எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம். முதியோர்களின் உடல்நலக் கோளாறுகளுக்கு மருத்துவச் செலவு இருக்கும். குடும்பத்தில் சபகாரியம் நடைபெற முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும். குழந்தைகளுக்கும், பெண்களுக்கும் புதிய மணி அணிச் சேர்க்கை மகிழ்ச்சி அளிக்கும்.

நங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிகளில் துர்க்கைக்கு நெய் விளக்கெற்றி வழிபாடு செய்வது நன்மைகளைப் பெருக்கும்.



**தனுசு ராசி :**

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

உங்கள் இராசிக்குப் பூர்வ புண்ணிய ஸ்தானாதிபதியான செவ்வாய் ஜன்ம ராசியில் சஞ்சரிப்பது நன்மை தரக்கூடிய அம்சமாகும்.



உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறுவார்கள். பணம் சம்பந்தமான பொறுப்பில் உள்ளவர்கள், அதிகமான தொகைகளைப் பாதுகாப்பிற்றி வெளியில் எடுத்துச் செல்லக்கூடாது.

வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் நன்றாக நடைபெறும். அதிகமான பொருள்களை வாங்கி இருப்பில் வைக்க வேண்டாம். தொழிற்பிரிவினர்கள் தங்கள் பணியாளர்களிடம் கடுமையாக நடந்து கொள்வது நன்மை தரும்.

கபடிகழ்ச்சிகள் நடைபெற முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும். சில தம்பதிகள் புத்திரபாக்கியம் பெற்று மகிழ்வர். குழந்தைகளுக்குச் சிறு சிறு நோய்கள் ஏற்பட்டு திவர்த்தியாகும். வெளியூர்ப் பயணங்கள் இருக்கும். ஆலய தரிசனமும், மகான்களின் ஆசிகளும் சிலருக்கு ஏற்படும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் குருபகவானுக்குக் கீடமேற்றி வழிபட்டு வந்தால் இன்னல்கள் மறைந்து கபிட்சம் மேலிடும்.

## மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள். திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.



உங்கள் ராசிக்கு அஷ்டமாதிபதியான சூரியன், புதன், கைரணுடன் சேர்ந்து உங்க ஜன்மராதியில் எஞ்சரிப்பதால் இம்மாதம் உங்களுக்கு நல்லதும் தொல்லைபும் கலந்து நடைபெற்று வரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் சிலருக்குப் பதவி உயர்வு ஏற்பட்டு, வெளியூருக்கு இடமாற்றம் பெறக்கூடும். பயணங்களில் உடைமைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

வியாபாரிகள், தங்கள் வியாபாரத்தில் கணிசமான வாய்ப்பு பெறச் சிறிது காலம் பொறுமையாக இருக்க வேண்டியிருக்கும். தொழிற்பிரிவினர், தங்கள் தொழிலில் நேரடிச் கவனம் செலுத்துவது தொழிலை வளர்க்கப் பயன்படும்.

குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டாலும், நன்றாக நடந்து வரும். குடும்பத்தில் புதிய பொருள்களின்

**1000s**  
**of Successful Marriages**

சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்பட்ட நல்வாழ்க்கைத்துணையை  
ஸ்வயம்வரா.காமில்  
கண்டறியுங்கள்

[www.swayamwara.com](http://www.swayamwara.com)

இந்தே பிவசயா கீழ்க்கட்ட செய்து  
தங்கள் மனத்திலிய வாழ்க்கைத் துணை  
நன்றி அளவப் பெற்று மகிழ்வவர்கள்

**swayamwara.com**

கல்யாண வைபோகமே!!

Swayamwara.com Internet Services Pvt. Ltd.,  
571 A, Anna Salai, Teynampet (Opp to OMR), Chennai - 600 018.  
Channel : 044 - 521 22800, 5525 5080

24 hours Helpline : 98844 99235 / 236

Bangalore : 98862 66462

An Easy & a Secured Internet Portal  
for all Castes and Communities



சேர்க்கை மகிழ்ச்சியளிக்கும். பெண்கள், குழந்தைகள் புதிய அணிமணியினால் மகிழ்ச்சி அடைவர். பணம் புழங்கினாலும், செலவுகளும் இருக்கும். உறவினர், நண்பர்கள் வருகை மகிழ்ச்சி தரும்.

நீங்கள் வெள்ளி, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் லலிதாசகஸ்ரநாமப் பாராயணம் செய்வது உங்கள் இன்னல்களைக் குறைக்கும். கபிட்சம் பெருகும்.



## சும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் ராசிக்கு விரயஸ்தானத்தில் சூரியன், புதன், கக்கிரன் சஞ்சாரம் அதிகமான விரயங்களைத் தந்தாலும் குரு பார்வை விரயங்களைக் குறைக்க உதவும். உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் கடமைகளில் கருத்தாக இருக்க வேண்டும். சம்பள உயர்வு. இடமாற்றம் போன்ற தங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்ற தற்போது முயற்சிக்க வேண்டாம்.

வியாபாரம், மற்றும் தொழில் சுமாராக தடைபெறும். ஆனால் வழக்கமான, குறைந்தபட்ச லாபம் பெறுவதில் தடை இருக்காது. உங்கள் பணியாளர்களிடம், சுமுகமாக நடந்து கொள்வது தொழில் வளர்ச்சிக்கு நல்லது.

குடும்பத்தில் அவ்வப்போது ஏற்படும் பிரச்சனைகளைச் சமாளித்து நடந்து கொள்வீர்கள். பழைய கடன் பிரச்சனைகள் சிறிது தொல்மையளிக்கும். வெளியூர்ப் பயணங்கள் ஏற்படும். பயணத்தில் தங்கள் உடைமைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பெருமானுக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வழிபாடு செய்வது உங்கள் இன்னல்களைக் குறைக்கும். கபிட்சம் பெருகும்.

## மீன ராசி :



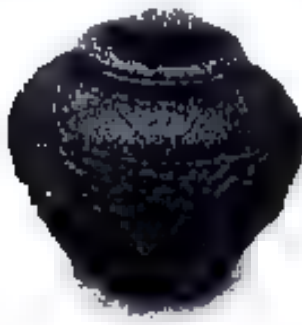
பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உங்கள் ஜென்மராசிக்குப் பதினொன்றாம் இடமான லாபஸ்தானத்தில், உங்கள் ராசிக்கு ஆறு, ஏழுக்குடையவர்களான சூரியனும், புதனும், அஷ்டமாதி பதியான கக்கிரனுடன் இணைந்து எஞ்சரிப்பது எதிர்பாராத விரயங்களை உண்டுபண்ணும். நீங்கள் கவனத்துடன் செயல்பட்டால் தொல்மையகவிரிந்து விடுபடலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் பணிகளில் முழு ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுவது அவசியம். தொழில், மற்றும் வியாபாரம் தல்ல முறையில் நடைபெறும். ஆனாலும்,

வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் தங்கள் பொறுப்புகளை விட்டு, வேறு விஷயங்களில் தலையிடாமல் இருப்பது நல்லது. வீட்டில் சுபகாரிய நிகழ்ச்சிகளுக்கு முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும். தம்பதிகள் சிலருக்கு மகப்பேறு பாக்கியம் ஏற்படும். குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் அவசியம். வெளியூர்ப் பயணங்கள் இருக்கும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பூ அஞ்ச நேய சுவாமிக்கு துளசி மாலை அணிவித்து, ஆராதனை செய்து வாரூங்கள், இன்னல்கள் நீங்கி சௌபாக்கியங்கள் பெருகும்.



நெய்யுருக்கி, மோர் பெருக்கி, நீர் சுருக்கி உண்டால் ஆரோக்கியமான வாழ்வுதான்.

1. தினமும் நெய்யை உருக்கியே உணவுக்குப் பரிமாற வேண்டும்.

2. தாகத்தின் போது அருந்தும் மோர் நீர் மோராகவே இருக்க வேண்டும்.

3. குடிக்கும் நீர் கொதிக்க வைத்து ஆறியதாக இருக்க வேண்டும்.

- ஆர். புஷ்பா.

ஒருநாள், மாவை வேளையில் அண்ணா லீப்ளை ஒவர் கீழிருக்கும் நடைபாதை வழியாக வந்து கொண்டிருந்தோம். 'பளீர் பளீர்' என கண்களில் மின்னவாகத் தெளித்தது என்னவாக இருக்கும் என்று, அந்த வளாகத்தினுள் கொஞ்சம் எட்டிப் பார்த்தோம். பாரம் பர்யமிக்க நிறுவனமான "உம்மிடி பங்காரு ஜு"லல்லர்ஸ்" நகைக் கடை

வாட்டர் பிரிப்த் என்னும் பகுதியில் இருக்கும் ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வரர் திருக் கோயிலுக்கு முதலில் ஒரு பிரஸப செய்து கொடுத்தோம். அதில் மிகவும் திருப்தி அடைந்த அவ்வூர் மக்கள் அடுத்தடுத்து வாகனங்கள் செய்து கொடுக்க ஆர்டர் கொடுத்தார்கள். அவைகளையும் நல்லபடியாக செய்து கொடுத்த பின், ஸ்ரீலக்ஷ்மி அம்சங்கள்

## ஆன்மிகப் பணியே,

## ஆத்ம தீருப்தி!

முகப்பில் அழகாக, கம்பீரமாக வெள்ளியி ளால் ஆன பெரிய மயில் வாகனம், தசாவதாரம் பொறிக்கப் பட்ட வெள்ளிக் கதவு கள், ஸ்ரீலக்ஷ்மியின் அம் சங்கள் கொண்ட வெள்ளிக் கதவுகள் ஆகியவை வரிசை யாக நிறுத்தப்பட்டிருந்தன. அவ்வளவுதான். உடனே என்னவென்று தெரிந்து கொள் ளும் பாழாய்ப் போன ஆர்வம் நம்மைத் துரிதப்படுத்தியது.

சென்னையில் பாரம்பரியம் மிக்க நிறுவனமான "உம்மிடி பங்காரு ஜு"லல் லர்ஸ் (வி.பி.ஜே.) நகைக் கடையின், வெள்ளிப் பொருட்கள் மற்றும் ஆப ரணங்கள் விற்கப்படும் தனிப் பிரிவிற்ரு வந்து வி.பி.ஜே உரிமையாளர், திரு. வி. ரகுநாத் அவர்களைச் சந்தித்துக் கேட்டோம்...

"இறைவன் தந்த இந்த உடம்பிற்கே அழகு செய்து பார்ப்பது என்றல்லாமல், நம்மையெல்லாம் படைத்த அந்த ஆண்டவனுக்குத் தேவைப்படும் பொருட்களைத் தயாரித்துத் தரும் எங்கள் பரம்பரை பழக்கத்தை நாங்கள் இன்றும் கடைபிடித்து வருகிறோம்.

பக்தி என்பது ஒருவருக்கு உவகின் எந்த மூலையில் இருந்தாலும் நுழைவ தில்லை என்பதற்கு நாங்கள் தயாரித்து வைத்திருக்கும் இந்த மகோன்னதப் பொருட்களே சாட்சியாகும்.

அமெரிக்க நாட்டில், நியூஜெர்சியில்,



சங்கையர் சத்தி  
சக்திநாடி சக்தி

மங்கையர் மகர் வெங்கடேஸ்வரர்

பொருந்திய கதவு, தசாவதாரங்கள் கதவு ஆகிய கோவில்களில் கதவுகளுக்கான ஆர்டர்களை கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

வெளிநாட்டிலிருந்து இங்கு விறயம் செய்யும் வெளிநாட்டு கோயிலைச் சார்ந்தவர்கள், அவர்களுக்கு அந்த கோயிலுக்குத் தேவைப்படும் பொருள்களான ஆக்கத்திட்ட எவரங்களை எங்களிடம் விளக்கி விடுவார்கள். நாங்கள் கோயில் பொருட்களுக்கென்றே தேர்ச்சி பெற்ற வல்லுனர்களின் உதவியோடு வரைத்து, அவர்களிடம் ஒப்புதல் பெறுவோம். பிறகு பொருட் செலவின் ஒப்பு

அம்சங்களை கப்பல் மூலம் வெளிநாட்டு கோயில்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம். இறைவனுக்குச் செய்யும் ஆன்மிகப் பணியிலுள்ள ஆத்ம திருப்தி வேறெதில் கிடைத்து விடக்கூடும் கூறுங்கள்" என்றிறார்.

"வெளிநாட்டில், கோயிலுக்கு வரும் பக்தகோடிகள் எங்கள் நிறுவன தயாரிப்புகளைப் பார்த்து ௬-மெலிலில் பாராட்டும் பொழுது அதிவிருக்கும் சந்தோஷம் இருக்கிறதே... அதற்கு ௬டே இவ்வை போங்கள்" என்று கூறும் ரகுநாதனைப் பற்றி இன்னொரு விஷயமும் இத்கே குறிப்பிட



தலையும், பெற்றுக் கொண்டு வேலையைத் துவக்குவோம்.

முதலில் இவ்வுலோகத்தைத் தகடுகளாக அடித்துக் கொள்வோம். மரத்தினால் மோல்ட் செய்து கொண்டு அதற்கு மேல் வெள்ளி தகட்டினைப் பொருத்தி 'நகாக' வேலையைச் செய்வோம். இது கிட்டத்தட்ட சிற்பம் செய்துக்குவது போல மிக நுண்ணியமான வேலைப்பாடுதான்.

நுணுக்கமான வேலையாக இருப்பதால் போதிய அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. கலை வல்லுனர்களின் கலைத்திறனுக்கும், உழைப்பிற்கும் இவை ஒரு சவாலாகவே அமைந்து விடுகின்றன என்றால் தவறில்லை. முழுமை பெற்ற இக் கலை

வேண்டும். தங்கம், வைரம், வெள்ளி போன்ற ஆபரணங்களுக்கும் பெயர் பெற்று விளங்கும் இந்த நிறுவனம் தற்பொழுது நிமிர்ந்து நிற்பதற்கு முழு முதற் காரணம் இவரது கடின முயற்சியும், அயராது உழைப்பும்!

இவரது பணிவான பேச்சும், பவ்யமும் உள்நாடு மட்டுமில்லை வெளிநாட்டு வாடிக்கையாளர்களையும் கட்டிப் போட்டு வைத்துள்ளது என்றால் அது மிகையில்லை!

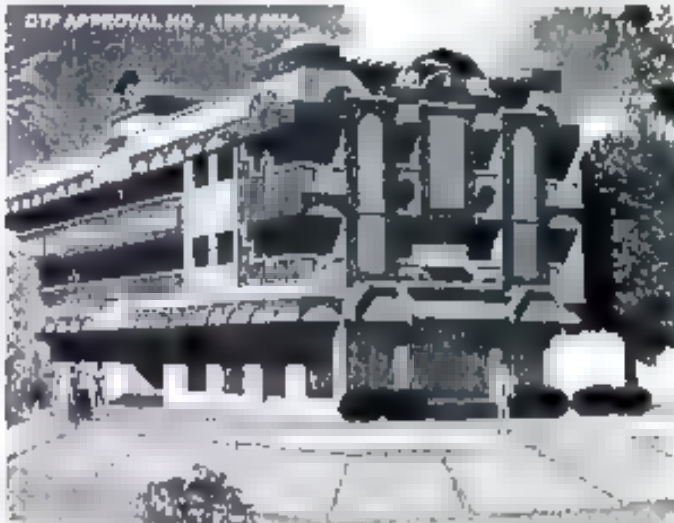
வாடிக்கையாளர்கள் திருப்தி ஓசேதே குறிக்கோளாகக் கொண்டு செயல்பட்டு வரும் வி.பி.ஜே. (V.B.J.) வை, அவர்களது 'வெள்ளி' சேவையைப் பாராட்டி வீட்டு வந்தோம்!

• மாலதி சந்திரசேகரன்

**முத்து நாதர்**  
கைலாஷ்

**புரட்சி**

**முத்தரங்கம் திரைத் தொழிலாளர்கள் அவசரநலனில் உயர்வு அறிக்கையுடனான தடியடிதாண்டுகள்**



பக்கம் 227      கீழ்க்கண்ட யாக்கைகளுக்குக் கீழ்க்      பரிசுதரம்

● **പ്രദേശ പ്രതിനിധനായ മി  
ജയിൽ പോയി.**

காணத்து விடுகதும்  
 டிசம்பர் 2005-க்குள்  
 முடிக்கப்பட உள்ளது.

- கைவந்து
- 3 BED
- 2 BED
- கூப்பாக்கலிங்
- தேக்கு முன்கதவு
- ஹிராமைசட் சாம்பயல்மேனா
- தனிம லிப்ட்
- 3 Phase EB கிளர்சர்

— **Сделай**

சர்வசக்தி [www.sarvasakti.org](http://www.sarvasakti.org)

சி.சி. - காமராசுஜி காமராசுஜி காமராசுஜி  
காமராசுஜி காமராசுஜி காமராசுஜி  
காமராசுஜி - 070 003.

PH - 0451-2705227, 88434 21112  
e mail: sarodhag @ sarodhagel.in

web. [www.sarvasakthiconsultants.com](http://www.sarvasakthiconsultants.com)



**பாரம்பரிய வேளாட்சை**

துயரத்தின் பிடியிலிருக்கும் பலரும் இவர் பார்வை பட்ட பிறகு வாழ்க்கையின் உயர்ந்த நிலைமையு அடைந்து விடுகின்றனர்.

வெளிப்புற அன்பர்கள் ஒரு ஜாதகத்தின் மூன்று கேள்விகளுக்குப் பதில் பெற ரூ.100/- அனுப்பவும். ஜாதக தகல் + ரூ. 5 அஞ்சல் தலை ஒட்டிய கவரிலிவாசமிட்ட கவர் இலணைக்கே வேண்டும். ஜாதகம் இல்லாதவர்களும் எங்கள் பிரச்சனை முறையில் பதில் பெறலாம்.

**Prof. S. பஞ்சநாதன்**

உயரகட்சித் துறை, சென்னை - 600 081. தொலைபேசி (044) - 22327773, 94444-53893.

நாகரிகப்பண்புகள் ரகசியப்படுத்தப்படும். ♦ தொண்டர்வாசி ஸ்பலம் முன் அனுமதி பெற்று வருகிறார்.

**SATISFACTION GUARANTEED**



# ஈரோட்டில்...

• ஈரோடு வாசதிகள்...



• பரிசு வழங்கும் 'சக்தி மகாலா' இயக்குனர் திரு துரைசாமி

## பெண்கள்



• ஆசிரியருடன் மனோகாந்தன்



• ஈரோடு ஏஜென்ட்



# கோவையில்...



பெற்ற இதழில் இடம்பெற்ற கோவை தொழ்ச்சியின் புகைப்படங்கள்...



• கல்யாண் சில்கம் உரிமைபாளர்



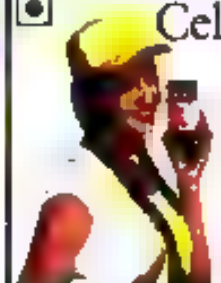
## பிரகாசிப்பார்கள்!

“நம்முடைய பெரும்பான்மைமான தேரத்தை மலி விழுங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. ம.வி.யின் ஆதிக்கத்திலிருந்து குழந்தைகளை விடுவித்து சிறந்த புத்தகங்களை அவர்களுக்கு நாம் அறிமுகம் செய்து வைக்க வேண்டும். பத்திரிகைகளைப் படிப்பதன் மூலம் அவர்களை நாம் சிறந்த மனிதர்களாக உருவாக்க முடியும். எல்லாப் பெண்களுக்கும் திறமைகள் ஒளிந்து கிடக்கின்றன. வாய்ப்புக் கிடைத்தால் பிரமாதமாக பிரகாசிக்கின்றனர். இதற்கு என் மனைவியே உதவலாம். அவர் ஆறாம் வகுப்பு வரைதான் படித்திருக்கிறார்.

எங்கள் நிறுவனத்தின் தீர்வாக அநினரிவாக இருந்து மிகவும் சிறப்பாகச் செயலாற்றி வருகிறார். அவருக்குப் பக்க பலமாக நான் இருக்கிறேன்” என்று ஒரு பெண்ணின் வெற்றிக்குப் பின்னால் ஆண் இருப்பதை அழகாக வெளிப்படுத்தினார் சக்தி மசாலா நிறுவனர் துரைசாமி.

19-ந் தேதி ஈரோடு நகரில் உள்ள கொங்கு கலைபரங்கில் அன்பு வட்டம் நிகழ்ச்சி அன்புடன் அரங்கேறியது. புகழ் பெற்ற சக்தி மசாலா, மில்கா ஒஸ்டர் கேக், ஜான்சன்ஸ் போன்ற நிறுவனங்கள் இந்தக் கொங்குச் சீமையில்தான் வெற்றி கரமாக இயங்கி வருகின்றன.

● Celebrate Your Meal with wide range of



Avakai, Mango, Citrus, Lime and Mango, Tomato, Garlic, Ginger, Mixed Vegetable, Mango Thiddu and many more!



**SAKTHI**  
PICKLES

## ஈரோடு சிறப்பு

- எல்லோரும் கல்யாணம், தீபாவளி, விசேஷம் என்றால்தானே மருதாணி இட்டுக் கொள்வர். ஆனால், ஈரோட்டிலே - வாரம் ஒருமுறை மருதாணி இட்டுக் கொள்வது பல பெண்களின் வழக்கமாக இருக்கிறது.
- உறவினர்கள் அல்லாதவர்கள் கூட, ஏதாவது ஒரு உறவுமுறை சொல்லித்தான் மற்றவர்களோடு பழகுகிறார்கள்.
- ஈரோட்டில் கிடைப்பது போல துணிமணிகள் இத்தியானிலேயே எங்கும் சீப்பாகக் கிடைக்காது.
- இங்கே ஒரு கவுனி வெற்றிலை எண்ணிக்கை 40தான். -ஜே. சங்கீதா

சக்தி மசாலா நிரலாக அதிகாரி சாந்தி துரைசாமி குத்து விளக்கு ஏற்றி விழாவைத் துவக்கி வைக்க இருந்தார். அவருக்கு உடல்திறலை சரியில்லாததால் துரைசாமி குத்து விளக்கேற்றி, சிறப்புரை ஆற்றினார்.

மாலை 4 மணிக்கு விழா என்றாலும் மதியம் 12 மணிக்கே சில வாசகியர் வந்து காத்திருந்தனர். மில்கா ஒன்ட்ர் கேக் வழங்கிய கேக் மற்றும் நமது கூப்பன் களை வாங்கிக் கொண்டு அரங்குக்குள் துழைந்தனர். தமது இரண்டு ஸவதுக் குழந்தையுடன் சேலத்திலிருந்து வந்திருந்தார் ஒரு வாசகி. அவரது குழந்தை ஆத்திச்சுடி, திருக்குறள் என கொடுக்கும் தமிழில் கூறிவது அழகான கவிதை.

இந்த விழாவில் ஸ்பெஷல் வாசகி யாக அறிவிக்கப்பட்டார் மணப்பாறை மனோன்மணி. இதுவரை நடத்துள்ள அனைத்து அன்பு வட்டம் திகழ்ச்சி யிலும் சலந்து கொண்டிருக்கிறார். ஆசிரி யர் மீது மிகுந்த அன்பு கொண்ட மனோன்மணியால் அவர் பேசுவதைக் கேட்க இயலாது. அவரை மேடைக்கு அழைத்து பரிக கொடுத்து மகிழ்ந்தார் ஆசிரியர். அவர் அடுத்த விழாவில் சந்திப்பதாகக் கூறிச் சென்றார்.

கணவரிடம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்? என்ற கட்டுரை எயப் படித்து, தன்னை மாற்றிக் கொண்டு அன்பாகக் குடும்பம் நடத்துவதாக ஒரு

வாசகி நெகிழ்ச்சியுடன் கூறினார்.

வாசகியருடன் உற்சாகமாகக் கலந்துரையாடினார் ஆசிரியர். வாசகி யரின் பல ஆலோசனைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டன.

அன்புச் சக்கரம் போட்டியில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கு சக்தி ஊதுகாப் பாட்டில்கள் பரிசாக வழங்கப்பட்டன.

● கோவை கலைப்பரங்க முகப்பில் அன்பு வட்டம் சின்னத்தை தோல்மடிக் வரைந்து அசத்திய வாசகிகள் கைவிரித்தாலும், சுமதி பாரதியும்.



**சங்கதையர் சக்தி  
மகத்தாடி சக்தி**

ஸங்கதையர் மலர் வெளியீடு

● இலம் கேள்விட் அநிகரரி தேவராஜ்



\* 'கல்வி'  
திருவன →  
ஊழியர்கள்



அடுத்து விரு  
கதைப் போட்டி  
கவாரசியமாக  
நடந்தது. இதில்  
பரிசாக 'ஜாம்  
வேர்ஸ்ட்' வழங்கிய பெட்ஷீட் மற்றும்  
தனையுள்ள உணவுகளை ஜாம் வேர்ஸ்ட்  
அதிகாரி தேவராஜ் வழங்கினார்.

சக்தி மசாலா திரவாக இயக்குனர்,  
மிஸ்கா பிரட் திரவாக அதிகாரி, ஜாம்  
வேர்ஸ்ட் அதிகாரி, சிறப்பாக நிகழ்ச்சியை  
ஏற்பாடு செய்கிறந்த நமது முகவர்கள்  
சாந்த குமார், சிவக்குமார் ஆகியோருக்கு  
நினைவுப் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன.

முதல் பத்து சந்தாக்களைச் செலுத்  
தியவர்களுக்கு சிடி பரிசாக அளிக்கப்  
பட்டது.

'குறையொன்றுமில்லை'யில் ஆரம்  
பித்து 'காற்றினிலே வரும் கீதத்துடன்  
நிகழ்ச்சி நிறைவடைந்தது.

ஒரு கணவர் தன் மனைவியிடம்,  
"விழாவுக்குப் பறந்துட்டு வந்தே! பரிசு  
ஒண்ணும் வாங்கலையே" என்று சற்றே  
கிண்டலடித்தார்.

"பொருளாகக் கொடுத்தால்தான்  
பரிசா? ஆசிரியருடன் மூன்று மணி  
நேரம் கழித்த இந் நிகழ்ச்சியில் கலந்து  
கொண்டதுதான் எனக்குப் பெரிய பரிசு"  
என்றார் சந்தோஷத்துடன் மனைவி.  
அவர் சொன்னது அத்தனையும்  
உண்மை!

\* கஜாநா

ஏ அன்பு வட்டமே!

அன்பெனும் பிடியினுள்  
அகப்படும் மலையே!  
அந்த அன்பே  
அகப்பட்டது  
அன்பு வட்டத்துக்குள்ளே!  
அந்த மலையே (ரேவதி சங்கரன்)  
நகர்ந்து வந்தது  
மங்கையர் மலராலே!  
அன்பு வட்டம் வந்ததென்  
அன்பர்களைப் பெற்றதென்  
அது மட்டுமா? பல  
அறிவுரைகளைப் பெற்றதென்.  
ஆக்கவுரைகளைப் பெற்றதென்.  
அனுபவங்களை கேட்டறிந்ததென்  
பயனைடந்ததென்.

ஏ-

அன்பு வட்டமே!

நீ!

ஆண்டு முழுவதும் வர வேண்டும்  
ஆயுள் முழுவதும் வர வேண்டும்  
அண்டம் முழுவதும் வர வேண்டும்  
அனைவரும் பயன்பெற வேண்டும்.  
வாழ்க! மங்கையர் மலர்!  
வளர்க மங்கையர் மலர்!

**Celebrate Your Meal with wide range of**



Avalkai Mango,  
Cit Mango,  
Lime, Lime and  
Mango, Tomato,  
Garlic, Ginger  
Mixed Vegetable,  
Mango Thokku and  
many more!





**SAKTHI®**  
**PICKLES**



# Celebrate Your Meal!



with wide range of

## SAKTHI<sup>®</sup> PICKLES



Avakkai Mango,

Cut Mango,

Lime, Lime and Mango,

Tomato,

Garlic, Ginger

Mixed Vegetable.

Mango Thokku and many more!



A Quality Product from  
**SAKTHI MASALA**



பட்டுப் புடைவை பரிசுதனை  
வழங்குவோம்: காஞ்சிபுரம்  
மருதன் பட்டு நெசவாள்  
கூட்டுவதற்காக



# பட்'டென்னை சொன்னேன் பாரிசுப் பேரட்டி முடிவாகி

ரூ.7000/-மதிப்புள்ள பட்டுப்  
புடைவை பெறும்  
முதல் பரிசுக் கட்டுரை

மஹா பெரியவர் தந்த  
'பட்'டான விளக்கம்!

என் மாமனார் மெஸ்டீர் வரதய்யர் ரிஸையராணதும் காஞ்சிப் பெரியவரிடம் சிஷ்யராக சேவை செய்து கொண்டு இருந்தார். நாங்களும் மடத்திற்கு அடிக் கடி செல்வோம்.

அப்பொழுது ஒரு பெரியவர், பெரியவானிடம், "அந்த மனுஷர் 'பட்' 'பட்டு'னு வெட்டு ஒண்ணு துண்டு ரெண்டா பேசறார்" என்று சொன்னதும், காஞ்சிப் பெரியவர் புன்சிரிப்போடு, "ஓ! பாக்குவெட்டியா?" என்று சிரிக்க, 'பாக்கு வெட்டியா?' என்று நாங்கள் விழிக்க எங்கள் எல்லோரையும் பார்த்து புன்சிரிப்போடு,

"பாக்கு, கொட்டை பாக்கு வெட்டுவானே சின்ன மெஷின்! அது வெட்டு ஒண்ணு போட்டா பாக்கு இரண்டாகும் தெரியுமோ?" என்று கேட்டதும்,

"ஆமாம்!" என்று நாங்களும் தலை ஆட்ட சிரித்தபடி பெரியவர், "அதுலயும் இந்தப் பாக்கு வெட்டறதும் நிதானமா

வெரலை வெச்சண்டு பாக்கு வெட்டணும். அந்த மாதிரி பப்பட்டுனு பேசினாலும் நல்லவிதமா பேசணும் தெரியுமோல்லியோ?

வேகமா கண்டபடி பப்பட்டுனு பேசினாலும், மூக்கு உடைஞ்சுடும். தூக்கிரதையாப் பேசணும். அந்தப் பாக்கு வெட்டியும் அநேதான். விரலையே வெட்டிடும்" என்று சொல்லி புன்சிரிப்பு சிரிக்க நாங்களும் புரிந்து கொண்டோம்.

'பட்' 'பட்' என்ற சொல்லின் விளக்கத்தை மஹா பெரியவர் மூலம் தெரிந்து கொண்டது 'பட்'டான அனுபவமாகக் கருதுகிறேன்.

- எஸ். தனலட்சுமி,  
பெங்களூர் - 76.

ரூ. 5000 மதிப்புள்ள பட்டுப்  
புடைவை பரிசு பெறும்  
இரண்டாம் பரிசுக் கட்டுரை

'பட்'டென அறுந்த உறவு!

எனதுகுழை தந்தை ஒரு வைகுண்ட ஏகாதசியன்று இறைவனடி சேர்ந்தார். எங்கள் உடன் பிறந்த ஒரே ஒரு சகோதரர் அப்பொழுது குடூரில் இருந்தார். நேரடியாகப் போக்குவரத்து இல்லாததால், விவாசம், ஃபோன் நம்பர் தெரி



ரூ. 3000  
மதிப்புள்ள பட்டுப்  
புடைவை பரிசு  
பெறும் மூன்றாம்  
பரிசுக் கட்டுரை

மனதில்  
உறுதி  
வேண்டும்!

யாததால், ஓரூரில் இருக்கும் என் மற்ற உறவினர்கள் மூலம் அவருக்குச் செய்தி போய்ச் சேர்ந்தது. ஆனால், அவர் வரவில்லை. பொழுது சாய்ந்து கொண்டிருந்தது. கடைசியில் நான் 'பட்' என்று சொன்னேன். "அப்பாவுக்கு நானே கொள்ளி வைக்கிறேன், யாரும் வரத் தேவையில்லை" என்று கூறி நானே நற்சாத்தி இறுதி அஞ்சலி செலுத்தினேன். இந்த ஒரு வேலைக்காவது ஆண்டின் தேவை என்ற நிலைமை என்று டைய வட்டத்தில் மாறி என்னைப் போல பெண்கள் துணிந்து விட்டார்கள்.

குடான கார்ப்பினைக் கையில் வாங்கினால் கூட, "குட... குடும்மா" என்பவர், தன் நெஞ்சில், என் நெருப்பை வாங்கிக் கொண்டு நான் ஆசைப்பட்டபடியே எல்லாம் நடந்துவிட்டது. இனிமேல் இந்தக் குடும்பத்துக்கு என்னோட ஸ்தானத்துக்கு "நீதான்டா" என்று சொல்லாமல் சொல்வது போல இருந்தது.

- குமாரி லலிதா,  
பெங்களூர்.





மிகவும் மென்மையான குரலில் ஆனால் திடமாக என்னிடம் நீ சின்னப் பெண்ணாக இருக்கிறாய். நான் கூறுவதை நீ எதிரியமாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற பிடிசைபுடன், உன் கணவரால் இனி நடக்க முடியாது. நீ வீட்சேரில் அவரை வைத்து உட்கார், எழு இவற்றிற்கு பழகிக் கொள் என்று கூற ஒரு நிமிடம் என் கண்கள் இருள், என்ன செய்வது என்ற திகைப்புடன், ஆனால் 'பட்' டென்று மிகவும் சாந்தமாக "இல்லை டாக்டர் என் கணவர் நடந்துதான் இந்த ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து டிஸ்சார்ஜ் ஆவார்"

என்று அவர் முகத்தில் அறைந்தாற்போல் கத்தி விட்டேன். பின் மூன்று மாதங்கள் தீவிர செக்சைக்குப் பின் நன் கால்களால் சிறிது சாய்ந்து நடந்து என் கணவர் கையில் ஸ்டிக்ரூடன் ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து டிஸ்சார்ஜ் ஆனார். அன்று டாக்டர் என்னிடம் உன் உறுதியையும், உன் கணவரின் விடாமுயற்சியையும் நான் மிகவும் பாராட்டுகிறேன் என்று என்னிடம் கூறி சந்தோஷப்பட்டதை என்னால் என்றும் மறக்க இயலாது.

- வி. கௌசல்யா,  
மேற்கு மாம்பலம்.

### ஆறுதல் பரிசு ரூ.1000 மதிப்புள்ள புடைவை பெறும் வாசகிகள்

1. சி. கலைச்செல்வி, உள்ளக்குறிச்சி.
2. ஏ. வனிதா நாகராஜ், ஈரோடு.
3. குர்ஷீத் அஷ்ரப், இராமநாதபுரம்.
4. யு.ஜே. ஜீனத் ஷாஹிதா, கீழக்கரை.
5. ஆர். வனஜா ராஜாமணி, மன்னார்குடி.
6. எஸ். விஜயலதா சீனிவாசன், சென்னை - 88.
7. ராதா நரசிம்மன், பெங்களூர்.
8. ஜெயந்தி நாகராஜன், பாண்டிச்சேரி.
9. வி. சுமதி, சென்னை.
10. பி. பவானி, சென்னை - 24.



# மங்கையர் மலர்

## திருச்சி மாவட்டம்

நாள் : 27.2.2005 பதிவு நேரம் :  
காலை 8.00 மணி முதல்...

இடம் : கார்ப்பரட்சி மஹால் (மங்கல மஹால்),  
3டி, ரெனால்ட்ஸ் ரோடு,  
கண்டோன்மெண்ட், திருச்சி - 1.

திருச்சியில் 27ம் தேதி காலை 9.30 மணிக்குத் தொடங்கும்  
திருச்சிக்கு இந்தக் கூப்பனுக்கு இருவர் அனுமதிக்கப்படுவர்.  
(ஆர்.)

திருச்சி - பூங்கொத்து விழா கூப்பன்

# பூங்கொத்து!



மங்கையர் சக்தி  
சகத்தாள் சக்தி

மங்கையர் மலர் வெளியீடு

# விவள்ளி விழா

திருச்சியில் மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா கொண்டாட்டம் கோவா கலமாகத் தொடங்குவள்ளது. திருச்சி மாவட்டம் அனைத்து கற்றியுள்ள வாசகிகள் அனைவரும் வந்து கலந்து கொள்ள முரகுகொட்டி அழைக்கிறோம்.

## முடி கொட்டி அழைக்கிறோம்!

வாசகிகளே, இது உங்கள் இயல்பு திருவிழா, இந்த விழாவின் பெருமை அத்தனையும் உங்களுக்கான சேரும். மகளிர் மன்ற உறுப்பினர்கள், வாசகிகள் எந்த ஊரிலிருந்தும் வந்து கலந்து கொள்ளலாம். வாருங்கள் வந்து கலந்து கொண்டு மகிழுங்கள். காலையிலிருந்து மாலை வரை நிறைய காலநிகழ்ச்சிகள் உண்டு. விழாவில் ஏராளமான போட்டிகளும், பரிசு மாலையும் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கின்றன.

நிகழ்ச்சியில்...

- \* திருச்சி மாவட்ட மகளிருக்கு மட்டுமே முன்னுரிமை.
- \* சிறு குழந்தைகள், 12 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கள், கண்டிப்பாக அரங்கிற்குள் அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.
- \* நிகழ்ச்சியில் மற்றும் போட்டிகளில் வாசகிகள் அவர்களது சொந்த செலவிலேயே வந்து கலந்து கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.
- \* இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கூப்பனாக்கு இருவர் அனுமதிக்கப்படுவர்.
- \* போட்டி முடிவுகள் நிகழ்ச்சியின் இறுதியில்தான் அறிவிக்கப்படும். ஆகவே, காலையிலிருந்து நிகழ்ச்சி முடியும் வரை ஒவ்வொருவரும் அரங்கினுள் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

வாசகிகளே! அன்று சமையலிலிருந்து உங்களுக்கு விடுதலை. உங்களுக்குக் காலை உணவு, மதிய உணவு எல்லாம் நாங்கள் பார்த்துக் கொள்வோம்!



போட்டி விவரங்கள்  
அடுத்த இரு  
பக்கங்களில்...

## இளையோர் திருவிழா

## இனைய சக்திகளுக்கு... 'நான் சந்தித்த மிகப் பெரிய சவால்!'

திருச்சி வாசக இளைஞர்களே! உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் சந்தித்த மிகப் பெரிய சவால் பற்றி, அதை எப்படிச் சமாளித்து வெளிவந்தீர்கள் என்பதைப் பற்றி ஒரு கட்டுரை எழுதி அனுப்புங்கள்.

**விதிமுறைகள் :**

1. 18-வருந்து வயதுக்குட்பட்ட திருச்சி மாவட்ட பெண்கள் மட்டுமே கலந்து கொள்ளலாம்.
2. கட்டுரை, மங்கையர் மலரில் ஒரு பக்கத்துக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
3. கட்டுரையுடன் உங்களது புகைப்படம் ஒன்றையும் இணைக்க வேண்டும்கு.
4. நன்றி கட்டுரைகள் தேர்வு செய்யப்பட்டு பரிகள விழா முடிவில் வழங்கப்படும்.
5. கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் சுப்பளில் பெயர், விலாசம் எழுதி சுப்பளனைக் கட்டுரையுடன் இணைக்க வேண்டும்.
6. ஒருவர் எத்தனை கட்டுரைகள் வேண்டுமானாலும் எழுதி அனுப்பலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு கட்டுரையிலும் இங்கு இடம்பெற்றிருக்கும் சுப்பளனை இணைக்க வேண்டும்.
7. சுப்பளனை ஜெராக்ஸ் எடுத்து அனுப்பக் கூடாது.
8. கடைசி நாள் : 14.2.2005

## 'மங்கையர் சக்தி' - கல்லூரி மாணவிகளுக்குள்ள நடன நிகழ்ச்சி

**விதிமுறைகள் :**

1. இதில் பெண்கள் மட்டுமே கலந்து கொள்ளலாம். வயது வரம்பு : 18-வருந்து 25 வயதுக்குள் இருக்க வேண்டும்.
2. குழு நடனமாக அமைக்க வேண்டும். நடனம் 'மங்கையர் சக்தி'யின் முக்கியத்துவம் பற்றியும், அவர்களின் முன்னேற்றத்தைச் சுட்டிக்காட்டுவதாகவும் மட்டுமே அமைய வேண்டும்.
3. நடனம் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் அமைந்தால் மதிப்பெண் குறைக்கப்படும்.
4. ஒவ்வொரு குழுவிலும் குறைந்தது நான்கு நபர்களிலிருந்து ஆறு நபர்களுக்கு மிகாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.
5. சினிமா பாடல்களோ, இசையோ பயன்படுத்தக் கூடாது. மேடையில் இசைக் கருவிகளை இசைக்க அனுமதியில்லை. முன்கூட்டியே ரெகார்ட் செய்து எடுத்து வரப்பட்ட காஸெட் அல்லது சி.டிக்கள் மட்டுமே பயன் படுத்த வேண்டும்.
6. திருச்சி மாவட்டம் மற்றும் அதைச் சந்தியுள்ள கல்லூரிகளிலிருந்து பெண்கள் கலந்து கொள்ளலாம்.
7. இப் போட்டியில் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறவர்கள் மங்கையர் மலர் அலுவலகத் திலிருந்து தொடர்பு கொள்ளப்படுவார்கள். அவர்கள் விழாவின் முதல் நாள்

ஆம்மா, பெண் இருவரும் கலந்து கொள்ளும் கலக்கல் போட்டி :

"என் அம்மா எப்படி இருக்க வேண்டும்; எப்படி இருக்கக் கூடாது?" என்பதைப் பற்றி மலரில் ஒரு பக்கம் மிகாமல் கட்டுரை எழுதி அனுப்ப வேண்டும். அதே போல் அம்மாவும், தன் பெண்ணைப் பற்றி மேற் சொன்னது போல் எழுதி அனுப்பலாம்.

- \* கட்டுரை மங்கையர் மலரில் ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
- \* கட்டுரை எழுதுபவர்கள் அம்மா-பெண்

இருவரது புகைப்படமும் இணைக்கப்பட வேண்டும்.

\* ஒருவர் எத்தனை கட்டுரைகள் வேண்டுமானாலும் எழுதி அனுப்பலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு கட்டுரையிலும் இங்கு இடம் பெற்றிருக்கும் சுப்பளனை இணைக்க வேண்டும்.

\* சுப்பளனை ஜெராக்ஸ் எடுத்து அனுப்பக் கூடாது.

\* பத்து கட்டுரைகள் தேர்வு செய்யப்பட்டு விழாவில் பரிசளிக்கப்படும்.

\* கடைசித் தேதி : 14.2.2005

திருச்சி மாவட்ட வாசகிகளுக்கு மட்டும்.

9. முகவரி : 47, ஜவாஹர்லால் நேரு  
சாலை, அக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600  
032.

10. தேர்வு செய்யப்படுபவர்கள்  
'மங்கையர் சக்தி; மகத்தான சக்தி'  
வெள்ளி விழா நிறைவு நிகழ்ச்சியில்  
கலந்து கொள்ள அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

இப் போட்டியில் தேர்ந்தெடுக்கப்படு  
கிறவர்கள் மங்கையர் மலர் அலுவலகத்தி  
லிருந்து தொடர்பு கொள்ளப்படுவார்கள்.  
அவர்கள் விழாவின் முதல் நாள்  
(26.2.2005) அன்று நடைபெறும்  
தேர்வு நிகழ்ச்சிக்கு அழைக்கப்பட்டு,  
அதிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட  
ஒருசிலருக்கு மட்டுமே மறுநாள் விழா  
மேடையில் பங்கேற்க வாய்ப்பு அளிக்கப்  
படும். பங்கேற்போர் கொந்த செலவில்  
வந்து செல்ல வேண்டும்.

(26.2.2005) அன்று நடைபெறும் தேர்வு  
நிகழ்ச்சிக்கு அழைக்கப்பட்டு, அதிலிருந்து  
தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒருசிலருக்கு  
மட்டுமே மறுநாள் விழா மேடையில்  
பங்கேற்க வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.

8. கலந்து கொள்பவர்கள் தங்கள்  
பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண்  
கல்லூரி முகவரி இவற்றுடன் இங்கு  
இணைக்கப்பட்டிருக்கும் கூப்பனையும்  
இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.  
தேரர்கள் கூப்பன்கள் செல்லாது.

9. கல்லூரி முதல்வரின் அனுமதி கடி  
தம் கூப்பனுடன் இணைக்க வேண்டும்.

10. விழாவில் கலந்து கொள்ள ஏற்  
படும் போக்குவரத்து மற்றும் இதர  
செலவுகள் அனைத்தும் அந்தந்த கல்  
லூரியோ அல்லது கல்லூரி மாணவிகளே  
பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

11. கடைசித் தேதி : 14.2.2005

**'நான் சந்தித்த மிகப் பெரிய சவால்!'**

பெயர் : .....

வயது : .....

முகவரி : .....

தொலைபேசி எண் :

சமெயில் :

**கல்லூரி மாணவிகளுக்கான நடன  
திகழ்ச்சி!**

பெயர் : வயது :

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

தொ. எண் :

சமெயில் :

கல்லூரி முகவரி & கல்லூரி முத்திரை

கல்லூரி முதல்வர் கையொப்பம்

**'அம்மா-பெண்' கலக்கல் போட்டி!**

பெயர் : .....

வயது : .....

முகவரி : .....

.....

.....

தொலைபேசி எண் :

சமெயில் :

எனது பெயர் ..... ஆகியவர்கள் தீர்மானிப்பார்கள்.



உலக மக்கள் எல்லோருமே கேட்பின் என்ற போதைக்கு அடிமைகள் தான். எப்படி என்று கேட்கிறீர்களா? காபி குடித்தால் உற்சாகம் பிறக்கும், புத்துணர்வு கிடைக்கும், சுறுசுறுப்பு வரும், தூக்கம் வராது. அப்பறம் என்ன? ஆனால் உண்மையில் இதயத் துடிப்பை காபி அதிகரிப்பதால்தான் நமக்குள் இந்த மாற்றம் ஏற்படுகிறது.

காபியில் உள்ள கேஃபின்தான் ஆபத்தானது. அதுதான் பல கோளாறுகளை உடலில் உண்டாக்குகிறது. கால் வலி உண்டாக்குகிறது. உடலில் கனிமச் சத்து மற்றும் கால்சியம் சத்தையும் குறைக்கிறது. 'பிளாக் காபி' அதிகம் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது.

அதிகம் காபி குடிப்பவர்களுக்கு கண்ணாம்புச் சத்து உடலில் சேர்ந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். இல்லையெனில் ஏதேதோ நோய்களுக்கு எல்லாம் ஆட்பட வேண்டும். காபி அதிகம் குடித்தால் நரம்பு, இருதயப் பாதிப்பு, எலும்பு பாதிப்பு மற்றும் குடல், சிறுநீரக கோளாறுக்கும் இதுவே காரணமாகிவிடும். பெண்களுக்கு 'ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்'



# காபி குடிக்கலாம்!

வர காபியும் ஒரு முக்கியக் காரணம்!

காபியே குடிக்க வேண்டாம் என்று சொல்லவில்லை. டாக்டர்கள்

சொல்படி பார்த்தால், ஒரு நாளைக்கு 200

மிலி கிராம் காபிதான் அளவு. அதற்கு மேல் என்றால் பின்னாளில் மேலே சொன்ன தொந்தரவுகள்தான். உங்களிடம் மிகச் சிறிய கப் இருந்தால் அதையே காபி குடிக்கப் பயன்படுத்துங்கள். பெரிய தள்ளுக்கு 'டாட்டா' சொல்லுங்கள். ஆகவே அளவோடு காபி பருகி, வளமோடு வாழ்வோம்!

காபியினால் நல்லதே இல்லை என்பதல்ல.

- மூளையின் இயக்கம் 10% அதிகமாகிறது.

- ஆஸ்துமா, இழுப்பு உள்ளவர்களுக்கு கவாசக குழாய் விரிவடைந்து பாதிப்பு குறைகிறது.

- கண் விழித்து படிக்க, எதட் விழப்பட்டில் காபி குடிக்கலாம்.

- நினைவாற்றலுக்கும், சுறுசுறுப்புக்கும் உதவுகிறது. அளவோடு காபி குடித்தால் எல்லோருக்கும் நல்லது.

- என். கபதரா

இந்தியாவின் பெருநகரங்களில் நாளுக்கு நாள் நவீன மருத்துவ வசதிகள் பிரமாநாப்படுத்தி வரும் வேளையில் நம் பாரம்பரிய ஆயுர்வேத மருத்துவத்தை மீண்டும் மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கும் பணியில் மும்முரமாய் இறங்கியிருக்கிறது ஆயுஷ் தெரபி சென்டர்.

ஹிந்துஸ்தான் லீவர் மற்றும் நூறு வருடங்களுக்கு மேல் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் தன்னிலை பெற்று வரும் கோவை ஆர்ய சுவத்ய பார்மலரி என இரண்டின் கூட்டுக் கலவையில் ஆரம் பிக்கப்பட்டதுதான் ஆயுஷ். உடல் நோய்களை கஷாயம், மூலிகை எண்ணெய்,

தீர்வாக இயக்குனர் ரமேஷ் பாபு.

நாம் நற்பொழுது பயன்படுத்தும் அலோபதி மருத்துவத்தில் பக்க விளைவுகள் இருக்கும். ஆனால் மனிதன் என்று தோன்றினாலோ அன்று முதல் மனித குலத்தின் ஆரோக்கிய தேகத்தைச் சீர்படுத்தி வரும் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில், நாலாயிரத்து ஐநூறு நோய்களுக்குள்ள பக்கவிளைவுகளில்லாத நிரந்தரத் தீர்வுகள் ஒலைச்

## ஆயுளைக் காக்கும்

# ஆயுஷ்!



மசாஜ், ஸ்மம் பாத், யோகா முறைகளைக் கொண்டு அறவே நீக்குகின்றனர்.

இதற்கென கோவை மற்றும் அதன் சுற்றுப்புறங்களில் மூலிகை தோட்டங்களை உருவாக்கி, இதன் வாயிலாகக் கிடைக்கும் நாலாயிரத்துக்கும் அதிகமான மூலிகைகளைக் கொண்டு ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

"ஏற்கெனவே பல ஆயுர்வேத மருத்துவ சாலைகளும், மருந்துக் கடைகளும் இருந்தாலும் எங்கள் ஆயுஷில் ஆரோக்கியமான சூழ்நிலையை உருவாக்கி சுத்தம், சுகாதாரம் இலற்றைப் பேணிக்காத்து மக்கள் சுலபமாக அணுக வழிவகுக்கிறோம்" என்கிறார் இதன்

கவடிகளிலும் அதர்வண வேதத்திலும் இருப்பதாகச் சொல்லப் படுகிறது.

சில தலைவலி, உடல்வலிக்கு 'அப்யங்கம்' என்கிற மருத்துவ முறை மற்றும் மலாத்தாள் சிறந்த வழி என்கிறார்கள். 'துரோணி' என்கிற மரப் படுக்கையில் படுக்க வைத்து மூலிகை



சுய்கைப்பூர் சுத்தி  
சிகித்தாஷ் சிகித்

மல்கைவர் மலர் வெளியிடுதல்

களான எண்ணெயால் நாற்பத்தைந்து நிமிடம் நன்கு அழுத்த மஸாஜ் செய்வர். அதன்பின் 15 நிமிடம் நீராவிச் குளியல். உடல்வலியின் அளவைப் பொறுத்து எத்தனை நாட்கள் இதுபோல் செய்ய வேண்டும் என்பதை நிர்ணயிக்கிறார்கள். அதே போல் எண்ணெயை மூக்கினுள் விட்டு தலைவலியை விரட்டுகிறார்கள்.

நாற்பது வயதாகும் போது கூடவே வந்து நம் காவில் தொற்றிக் கொள்ளும் மூட்டு வலிக்கு வெந்த அரிசியை துணியால் கட்டி பாலில் முக்கி வலியால் உலரெடுக்கும் மூட்டின் பகுதிகளில் ஒத்தடம் கொடுக்கிறார்கள்.

இதெல்லாம் 'எக்ஸ்டர்னெல்' மருத்துவங்கள். உப்புறத்திற்கு கஷாயம், லேகியங்கள், பொடி போன்றவைகள் மருந்தாகச் செயல்படுகின்றன.

தற்பொழுது ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் ஒரே குறை, விபத்துகளுக்கு உடனடியாக சிகிச்சை அளிக்க முடியாததுதான். அளஸ்தீஸியா எனப்படும் மயக்க மருந்து ஆயுர்வேதத்தில் இல்லாததால் இத

னைத் தொடரும் அறுவை சிகிச்சைகள் தடைப்படுகிறது. தற்பொழுது நடந்து வரும் ஆராய்ச்சிகளில் அளஸ்தீஸியாவிற்கும் தீர்வு காணப்பட்டு மேலும் சரிபடுத்துகாயங்களுக்கான தீர்வுக்கும் தன்னைத் தவார்ப்படுத்தி வருகிறது ஆயுர்வேத மருத்துவமும். இதனை முறைபாகச் செயல்படுத்தும் ஆயுஷ் தெரபிச் சௌடகும்.

இந்தியா முழுக்க தமது மனைகளைப் படர விட்டு நம் பாரம்பரிய மருத்துவத்தின் மனைமையை மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்க முனைந்து வருகிறது ஆயுஷ்.

மேல்நாட்டு நாகரிகச் சூழல்களிலிருந்து விரிபட்டு இப்பொழுதுதான் மக்கள் மெல்ல மெல்ல நம் பழையமையை திரும்பிப் பார்க்கின்றனர். இவற்றை மருத்துவமான ஆயுர்வேதத்தை அகம் ஏற்றுக் கொண்டால் நம் பறவாழ்க்கை எந்தத் தங்குதடையுமின்றி அமைமயம் என்பதில் ஆச்சர்யமேதுமில்லை.

• ச.ந. கண்ணன்

### குஜ்ஜிலிப் பொட்டு

இன்னறைய இளம்பெண்கள், முத்து, பலநிறக் கற்கள், மணிகள் வைத்து விதம் விதமாகப் பொட்டு வைக்கின்றனர். ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் தாங்கள் சிறுமிகளாக இருந்த போது இதே போல் ஜிகினாப் பொட்டுகள் வைத்து மகிழ்ந்தது உண்டு. தஞ்சாவூர்ச் சுதம்பத்தோடு குஜ்ஜிலிப் பொட்டும் வாங்கி வருவார்கள் உறவினர்கள். அதென்ன குஜ்ஜிலிப் பொட்டு? தஞ்சையை ஆளவந்த மராட்டிய மன்னர்களோடு, செளராஷ்டிர குஜ்ஜியர்களும் குடும்பத்தோடு வந்து தஞ்சையில் அரசுப் பணியில் அமர்ந்தனராம். குஜ்ஜம் என்பது குஜராத் மாநிலம். அவர்கள் பணாளக்கும் வண்ணப் பொட்டுக்களை வைத்துக் கொள்வது மற்ற பெண்களுக்கும் பிடித்திருந்தது. குஜ்ஜியர் வைக்கும் பொட்டு குஜ்ஜிலிப் பொட்டு என்று ஆயிற்று. குஜ்ஜிலிப் பொட்டுக்களை, பலாப்பிசின் (பலாப்பழம் தறுக்கும் போது வரும் பால்) வைத்து ஒட்டி விடுவார்கள். அதே போல் சிற்றாடை உட்டும் ஆர்வத்தில் சிறுமியர் மேலாங்கை (தாவணியை) மாற்றிப் பொட்டுக் கொண்டால், "குஜ்ஜிலிகாரர்கள்தான் இந்தப் பக்கம் போடுவார்கள்" என்று பாட்டிமார்கள் குறிப்பிட்டது இன்னும் ஞாபகம் இருக்கிறதே! யாருக்கேனும் குஜ்ஜிலிப் பொட்டு மனமய நினைவுகளைத் தூண்டுகிறதா?



# பரீட்சை பயம்

EXAM  
TUESDAY!  
10 am!

**கில்லவே  
கில்லை.**

அவ்வாறான பட்ச சிதர்ச இப்பயிற்சி 6 முதல் 12வது வகுப்பு வரையிலான கடினமான வகுப்புகளில் பயிற்சி மாணவர்களுக்கு உதவும் வகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பயிற்சி முறைகள் மாணவர்களின் ஏராள சக்தி மற்றும் புத்தி கூர்மையை வெப்படுத்துதல், சிறந்த முறையில் கையெழுத்தை வெப்படுத்துதல் மற்றும் இறுக்கமான குழுவை சமாளித்தல் ஆகியவற்றில் உதவுகின்றன. மேலும் இவை, படிப்பு தேவையை முறையாக பண்படுத்தவும் கற்பிக்கின்றன. இவை யாவும் மாணவர்கள் வகுப்புகளில் நம்பிக்கையாக இருப்பதையும் பரீட்சைக்கு சிறப்பாக தயாராகிறார்கள் என்பதையும் உணர்த்துகின்றன.

இன்றே எங்களை தொடர்புபெற்று, எங்கோருக்கும் பரீட்சை எங்கையு எளிதாக இருக்கலாம் என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

Call: 044 - 2461 3282 / 2461 6288  
Franchise Enquiries Solicited

**AALOHA<sup>TM</sup>  
POWER  
PLUS**

Towards Academic Excellence  
For students of Std. VI - XII  
ISO 9001: 2000 Certified

Corporate Office: 32, 1st Main Road, R.A.Puram, Chennai - 28. [www.alohaIndia.com](http://www.alohaIndia.com)

ஸ்ரீ ராமஜெயம்



**K.R. SANKARAN**

(Tour Operators & Transporters Since 1967)  
8 / 66, W.E.A. Karolbagh, New Delhi - 110 005.

Phone: 25738743, 26740769 Telex: 011-25745700

Cell 09810169302. E-mail: [ksankaran\\_co@hotmail.com](mailto:ksankaran_co@hotmail.com)

ஜெயப்பதிவிசயம்



மா இடத்திப் புலித் தாத்திப்பாவுகள் / கருமுப்பாவுகள் 2009

1. ஸ்கைட்ரம் - முத்திநாத் - பகபதிநாத் - 15 நாட்கள் - புறப்படும் திசைகள் April - 8 October 14, Cost Rs. 7500/- (Flight & Fuel Or Helicopter Charges Extra)
2. பத்ரிநாத் (மட்டும்) - 7 நாட்கள் - புறப்படும் திசைகள் May - 14, Sep - 8, Cost Rs. 3,800/-
3. பத்ரிநாத் - தேவநாத் - 10 நாட்கள் - புறப்படும் திசைகள் May - 11, 23 June 2 - 14, 28 September - 2, 12, 24 October - 4, 14 Cost Rs. 5400/-
4. பத்ரிநாத் - தேவநாத் - கங்கோத்ரி - யமுனோத்ரி - 14 நாட்கள் - புறப்படும் திசைகள் May - 18, September - 26, Cost Rs. 7,800/-
5. எதனிடாய் - குமார் மகாலதோடர் - பாதாள சிவ சக்தி தரிசனம் - 10 நாட்கள் - புறப்படும் திசைகள் April - 19, 22 May - 2, Cost Rs. 5,800/-
6. அமர்நாத் - காவல்குளத்திமலி - குருநேத்திரம் - 15 நாட்கள் - புறப்படும் திசைகள் July 16 & August 10, Cost Rs. 7,400/-
7. கைலாஷ் - மாணசுமேஷம் - 18 நாட்கள் June - 18 & August 13, Cost Rs. 84,800/-
8. பஞ்சபத்ரி - பஞ்சகேதார் - பஞ்ச துவாரகை, 12 ஜோதிர்லிங்கம் - ஸ்ரீலங்கா மற்றும் பல இடங்கள் - பஸ், வேன், கார் ஏற்பாடுகள்.

மேற்கண்ட எல்லா யாத்திரைகளும் பெங்களூருக்கு சென்றபின்னர் பஸ், நகரம் இடம், தென்னிந்திய விமானங்களால் தயாரிக்கப்படும் ஆதரவுகள் அனைத்து வசதிகளுடன், இறுக்கமான வசத்து சென்ட், மத்தியில்களின் அக்கபரம், ஆதரவையும் புகழ்பெற்ற இலகசுதர் சீர். K.R. ஹரிதோர் சங்கரன் (S/o. Late S/r. K.R. சங்கரன்) இந்த யாத்திரையை நடத்துகிறார். மேலும் விவரங்களுக்கு எங்களை அணுகவும்.

- 1 S.V. Raghavan, No. 160 Saravana Perumal Street, Purasawalkam, Chennai - 600 084  
Ph: 26613011, 26614072, (Res:) 26280304, Cell: 944012331, 9444351415
- 2 Smt. Lakshmi Ramachandran, 00324, West Agroharam Street, Bishandor Kovil - 521218, Tiruchy Dt.  
Phone: 0431 - 2591374, 2591774 PP
- 3 Sri. Arunachalam, C/o Land Mark Group, P.O Box 25030 Dubai (UAE) Phone: (Fax) 050 - 4219653.



# நம்ம மைலாப்பூர் திருவிழா!

ஜனவரி 6 முதல் 9  
வரை நடந்த சுந்தரம்  
பைளான்ஸ்

மைலாப்பூர் திருவிழாவிலிருந்து சில காட்சிகள்.

400 பெண்கள் பங்கேற்ற 'மெகா' கோலப்

போட்டி; இசை, ஓவியம், கைவேலை, நாட்டியம், சிறுவர்கள் நாடகம், வீதி நாடகம், பழைய திரைப்படங்கள், கவையான 'கபம்' சாப்பாடு... இப்படி வகைவகையாய்...

ஆண்டுதோறும் மைலாப்பூர் கபாலிச்வரர் ஆலயத்தைச் சுற்றி நடக்கும் இந்தத் திருவிழா நமது பண்பாடு, பழங்கலைகளை புத்துயிர் பெற்று எழச் செய்வதற்கான நல்ல முயற்சியாகும்.

மைலாப்பூர் டைம்ஸின் தழுவினருக்கும், ஆசிரியர்

வின்கெளட்டுக்கும் 'நம்ம மைலாப்பூர் மக்கள்' '■' போட விரும்புவது நியாயம்தானே!

எங்களுடைய பாராட்டுக்களும் இதோ! நம்ம ஊரு - நம்ம மக்கள் என்ற எண்ணம் உறுதிப்பட்டு விட்டால் நம்ம நாடு நம்ம உலகம் என்பது தானாக வந்து விடும்!



# மங்கையர் மலர்

வெள்ளி விழா  
64ம்

## மார்ச் மாதம்

### மெகா பரிசு!

மாதம் ஒரு சிறப்பிதழாக மலரப் போகும் இந்த வெள்ளி விழா ஆண்டில் இளைஞர்கள் முதல் முதியவர்கள் வரை அனைவரும் பங்குக் கொள்ளும் வகையில் மாதம் ஒரு தூள் போட்டி; தூள் பரிசு காத்திருக்கிறது. அவ்வகையில் இது மார்ச் மாதத்திற்கான போட்டி.

#### போட்டி விதிமுறைகள்:

1. பெண்களுக்கு மட்டும் (ஆண்கள் காத்திருக்கவும்)
  2. வயது, வரம்பு இல்லை.
  3. புனைப்படம் இணைக்க வேண்டும்.
  4. ஒருத்தருக்கு ஒரு கூப்பன் மட்டுமே செல்லுபடியாகும்.
  5. இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கூப்பனை பிரதி எடுத்தோ அல்லது எழுதியோ அனுப்பக் கூடாது.
- கடைசித் தேதி: 15.2.2005
7. ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
  8. சரியான விடை அளிப்பவர்களிலிருந்து குலுக்கல் முறையில் ஒருவர் பரிசுக்குரியவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்.



மங்கையர் தலை  
முத்தாஷ் சித்

மங்களம் டாக் மெகா பரிசு

பெயர்:

வயது:

குகவரி:

சொயிம்:

சொயிம் என்:

(இருப்பது)





“என் மனைவி, என் குழந்தை,  
என் சிட்டி யூனியன் பாங்க்!”

ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளருடனான தனிப்பட்ட நல்லுறவில்  
CUB முழு நம்பிக்கை கொண்டுள்ளது. இதுவே,  
வாடிக்கையாளர்கள் எங்களை 100% நம்பிக்கையுடன்  
நாடி வருவதற்கான காரணம்.

CUB - உங்கள் குடும்பத்தின் ஒரு அங்கம்.

தாபிக்கும் 130க்கும் மேற்பட்ட கிளைகளில் CUB-யின் சேவைகள் :

- டெபாசிட்கள் • கடனுதவித் திட்டங்கள்
- அத்தியேக் சேவாவளி அங்கீகாரம் பெற்ற கமிட்டி
- அம்பியூட்டர் மயமாக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள்
- குறிப்பிட்ட கிளைகளில் ATM வசதி



**சிட்டி யூனியன் பாங்க் லிட்.**

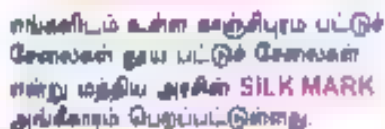
பதிலு அலுவலகம் : ரூம்பகோளம் - 612 001, நுழைதரு.

போன் : 0435-2432022 ஃபேக்ஸ் : 0435-243746

E-mail : cubco\_kmb@sanchamnet.in Website : <http://www.cityunionbank.com>



~~~~~



UL **999**

**ஜெயச்சந்திரன்**  
டெக்ஸ்டைல்ஸ்

27, செங்கதாது தெரு, (மண்புலம் எழில் நிலையம் அருகில்)  
இலங்கை, சென்னை - 600 017. போன்: 24339971, 2433 4580

பயங்கள் குற்றத்தை களைத்து வாய்ப்பாளிகளையுண்டாக்கும் செயல் தேவைப்படுகலை என்னால் ஆச்சரியமாக இருக்குமாய்வுவா? உய்க்கல் குற்றத்தை பாடக்கூடிய எளிதான முறையிலேயே தள்ளிவிடுவதான வழி இருந்தால் தரப்பட வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன். இதைப்பற்றி உறுதியாகச் சொல்லுங்கள். ஆம் எனில் எப்படியும் அதை எப்படியாவது உறுதி செய்து கொடுக்க முடியும் என்று உறுதியாகச் சொல்லுங்கள்.

இப்பயிற்சி உலக அளவில் 12 நாடுகளில் 25,00,000 குழந்தைகள் பங்கேற்றுள்ளதில்லாது மிக எளிதானதால் பயிற்சி எல்லாருக்கும் மேலும் ஆசியாவிலேயே 6 முதல் 13 வயதுக்கு உட்பட்டிருக்கும் பிள்ளைகளை மிகவும் குறைந்த பயிற்சி மண்டலமாகும்.

ஆளாகப் பூங்காவுக்குப் பயன்படுத்தும் அபிவிருத்தி யறிக்கை முறை கற்றகம் ஆர்வமுடைய- லாகத்திருந்த இக்காலத்தில் பல்கலைக்கழகங்களில் பத்திரிகைப் பதிவுகளைப்பற்றி அபிவிருத்திப் பணிகளைச் செய்கின்றன.

அரசாங்கம் பரிந்துரை செய்துள்ள சட்டம் மூலக்கருவியில் வெற்றி பெறும் என்ற உறுதியை அரசாங்கம் தரவில்லை.

**Call: 011 - 2461 3262 / 2461 6168**  
**Franchisee Enquiries Solicited**



**ALOHA**  
MENTAL ARITHMETIC  
ISO 9001:2000 Certified

Corporate Office: 32, 1st Main Road, R.A.Puram, Chennai - 28. [www.alohaindia.com](http://www.alohaindia.com)

**அக்னிச் சிறகுகளில் அயராது  
உழைக்கணும்!**

எனதருமை செல்லத் தோழனே!  
ஆசை மகனே! இன்றைய கருங்கிய  
ஆனால், பிரும்மாண்டமாக அறிவு  
வளர்ச்சி பெற்ற சூழ்நிலையில் உன்னு  
டன் உபதேசிக்க அவ்வ, கலந்துரை  
யாடவே நான் விரும்புகிறேன். எனக்கும்  
சிந்தி செலிமடுப்பாய் மகனே. விஞ்ஞா  
னக் கண்டுபிடிப்புகளை உணக்குச் சாதக்  
மாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளேன்.  
சூழியாயில் லாமல் சிக்களமாக இருக்க  
முயற்சி செய்யேன்!

பத்து நண்பர்கள் பத்து வண்டிகளில்  
போகாமல் டிசை, பெட்டிரோல், தேய்  
மானம் செலவை இருவராக ஐந்து  
வண்டிகளில் சென்று விரயத்தைக்  
குறைக்கலாமில்லையா நண்பா! 'பாக்கெட்  
மணி'யைக் கரைத்து இரசாயனக்  
கலவைச் சேர்த்த உடனடி உணவுப்  
பொருள்களை உண்பதைத் தவிர்த்து,  
வேர்க்கடலை, பழங்கள், இளநீர் போன்ற  
வற்றிற்கும் உணவு எனச் செலவை  
செய்யலாமில்லையா?

தம்பி! நீ விவேகானந்த  
ரையோ, ஸ்ரீராமபிரா  
ணையோ உன் ஆதர்ச  
புருஷர்களாகக் கொள்ள  
வேண்டாம். ஒரு

குபாய் வருமானத்  
தில் நான்கு அணா  
சே மி ப் பா க க் -  
கொண்டு, மீதியை  
சரியான முறையில்  
செலவிட்டு முன்  
னுக்கு வந்த திரு  
ஜி.டி. நாயுடுவையோ, தமிழகத்தின் ஒரு  
மூலையில், சிறு குடியில் பெரிய களாக்  
கண்டு, அதற்கான கடும் உழைப்பில் ஈடு  
பட்ட அகிலம் போற்றும் 'அப்துல்  
கலா'னம் நீ முன்னுதாரணமாகக்  
கொள்ளலாமே! உனக்கு இப்போ புதிய  
உதவேகம் பிறந்திருக்குமே! அக்னிச் சிறகு  
களில் அயராது உழைத்துப் பயணித்தால்  
நீ இமயத்தின் உச்சிக்கருகில் சேருவது  
நிஜம்!

என். தும்பலட்சுமி.

என் மடியில் பூத்த மலரே...!

எந்தப் பிள்ளையும் பெற்றோர்  
களுக்கு, 'தோளுக்கு மிஞ்சினால் தோழன்'



**இந்த இன்புறம்...**



நான்... ஆனால், அதுவே உங்களின் உண்மையான உயர்வை உணர்த்தாது; வள்ளுவப் பெருந்தகை கூறியிருப்பது போல், '...மாந்தர்தம் உள்ளத் தனையது உயர்வு' என்பதை உணர்ந்து நீ உள்ளத் தூய் உயர்வடைய நான் கூறும் சில அறிவுரைகளைக் கேளு கண்ணே...

• வாழ்வில் சிறக்க கண்ணி கற்றால் மட்டுமே போதாது, கண்ணியத்தையும் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

• பணியாற்றுவதென்றால் என்ற அகம் பாவமின்றி எல்லோரிடமும் பணிவாக நடக்க வேண்டும்.

• செல்போன் மூலம் நட்புகள் வளரலாம்; ஆனால் ஒழுக்கக்கேடுகளை வரவிடக் கூடாது.

• நேர்மையாய் இரு; உண்மையே பேச, உனது நேர்மையும், சத்தியமும் உன்னைக் காப்பாற்றும்.

• உன்னை நேசி; உலகத்தாரை நேசி... உலகம் உன்னை நேசிக்கும்.

- அருணாழி ராமசந்திரன்.

### அன்பு மகள் அருந்தாமல் திலிப்பிற்கு

“உன் செய்கைகளை கர்த்தருக்கு ஒப்புவி. உன் யோசனைகளை உறுதிப்படும்” என்றிருந்து வேத வசனம்.

இதுவரை நீ நடந்து வந்த பாதையை விட இனி நீ நடக்கப் போகும் பாதை தான் மிக முக்கியம்.

படிக்க வேண்டிய வயதில் சரியாகப் படிக்காமல் இன்று வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பும் இல்லாமல் எத்தனையோ மானவர்கள் வாழ்வை இழந்து போனதைப்

பழக்கத்திற்கும், குடிப் பழக்கத்திற்கும் அடிமையாகி மீள முடியாமல் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உன் மீது எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது.

இன்று தினசரிப் பத்திரிகைகளைப் பார்க்கும் பொழுது நன்கு படித்த துடும் பங்களில் உள்ள பிள்ளைகள்தான் கொலை செய்கிறார்கள், திருடுகிறார்கள், அதுவும் வசதி வாய்ப்பு அதிகம் உள்ள பிள்ளைகள்தான் தவறான பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி தீய செயல்களில் ஈடுபட்டுப் பணத்திற்கு ஆசைப்பட்டு பாதகமான செயல்களைச் செய்திருக்கிறார்கள். இதற்குக் காரணம், தீய நண்பர்களுடம் பழக்கம் வைத்துக் கொள்வது.

உன்னால் முடிந்தால் அவர்களுக்கு அறிவுரை சொல். திருத்தப் பார். ஆனால் நீ விழுந்து விடாதே.

உன் நாய்

### தோளுக்கு மிகுதிய தோழியே!

தோழி, நீ என் அண்ணா பெண். வயது பதினெட்டுதான், கம்ப்யூட்டர், 'இ-மெயில்' பட்டப் படிப்பு, செல்போன் என இருப்பவள். அந்தக் காலத்தில் நாங்கள் 'வெளியே' வரவே தடை; நீ ஆண் நண்பனுடன் ஸ்கூட்டர் சவாரி செய்யும் காலம்.

உனக்கோ என் வயதில் பாதி. ஆயினும் தோளுக்கு மிகுதி விட்டதால், தோழி! ஆம், என் தோழி நீ. உலக்கு நட்புடன் சில வார்த்தைகள், அதை கடைப்பிடிக்காவிட்டாலும், சாது கொடுத்துக் கேள்!

'இன்டர்நெட்' உலகளாவிய செய்தி

முற்றவர்களிடம் நீ நல்ல விஷயங்களைக் கண்டால், ஆன்மிகத்தில் முன்னேறுவாய். அதே போன்று உன்னுள் நீ எந்தத் தீயகுணங்களைக் கண்டாலும், அதைச் சரிசெய்து கொள்.

ஆன்மிகத்தில் முன்னேறுவாய்.

- ஆர். பாண்டிரங்கன்.



மனையாகப் பிறத்திருந்தால் காரலாக

பூமியைக் குளிரவைத்திருப்பேன்

மண்ணாகப் பிறத்திருந்தால் மரம், செடி, கொடிகளை

என் மேல் தாங்கி இருப்பேன்.

நதியாகப் பிறத்திருந்தால் மலைகளின் மேல் இருந்து

தாவி குதித்திருப்பேன்.

நெருப்பாகப் பிறத்திருந்தால் எல்லோருடைய குடிலிலும்

தீபமாக ஜொலித்திருப்பேன்

நிலாவாகப் பிறத்திருந்தால் நட்சத்திரங்களின் நடுவில்

வலம் வந்திருப்பேன்

பூவாகப் பிறத்திருந்தால் நறுமணங்கள் கொண்டு

எங்கும் பரவியிருப்பேன்

நான் தானாகப் பிறந்ததினால் என் தாய்க்கு நல்ல தூணாகவும்

அவர் வேதனைக்கு நல்ல மருந்தாகவும் இருக்கிறேன்.

- சாந்தலக்ஷ்மி

உலகம். 'பிரவுடேய்' செய். மணிக்கணக்கில் செலவழி. அறிவை வளக்கிறது எதுவோ, அதை மட்டும் பார்! நேரம் செலவழி. உணர்ச்சி தூண்டும் ..... 'டவுன் லோடிங்' வேண்டாமே! வீட்டில் உட்கார்ந்து 'துளசிக்கு' நீர் ஸார்த்தம், 'ஸ்தோத்ரம்' படிக்க - கூறவில்லை! ப்ரவுடேய் - 'சாட்டிங்' மன உயர்வுக்கு மட்டுமே! அதை மனத்தில் கொள்.

மற்றொன்று, டிஸ்கொத்தே!

எங்கள் காலத்தில் ஸ்கூட்டரில் ஆணுக்குப் பின் வீட்டில் காலை அகட்டிப் போட்டு, ஆள் மேல், மார்பு மேல் உராய பயனிக்க மாட்டோம்.

ஆண் நண்பன். நல்லவன்; பயனிக்க ஸ்கூட்டர் தேவை. ஓ.கே; ஆனால் உராய்வு சில புலன்களைத் திசை தெரியாமல் போகத் தூண்டும், பார்ப்பவர் மனத்திலும்!

உள் போக்கில் குறை கூறவில்லை; 'டெக்'வில் படம் பார்; 'ராக் ஆன் ரோல்' ஆங்கில இசை கேள்! உன்னை, 'லலிதா சஹஸ்ரநாமம்' படிக்கக் கூறவில்லை. சில இசை உள் மனத்தில் தூங்கும் காம 'அரக்கனை' எழுப்பும்! திருமணமாகும்

முன் அவசியமா? யோசி.

அதே போல், 'கேட்-வாக்' அழகிப் போட்டி, ஃபாஷன் ஷோ, கலாசார முரண்பாடு எனக் கூறி தடுக்க முன்வர வில்லை; இது ரொம்ப அவசியமா? உடனடி முன்னிறுத்தும் அவலம் அல்லவா! தோழி. எஸ்.எம்.எஸ் செல்போன் தேவை; மணிக்கணக்கில் பேசும் போது, அதன் கதிர்விசை செலிப்புவன் நரம்பு மண்டலப் புற்றாக மாற விட வேண்டாமே! அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் தஞ்சல்வவா?

நான் உன் தோழி.

நடுநிலை என்று பார், மடிசார் கட்ட வேண்டாம்; கடிதாரா! ஓ.கே!

ஆண் பழக்கமே வேண்டாமெனக் கூறவில்லை. குறிப்பிட்ட தூரத்திற்கு மீறி உடல் நெருக்கமாக - 'திடுக்'கென, ஓர் ஈர்ப்பு - எதிராளியைத் தடுமாற வைக்குமே, என் தோழி. யோசி.

அட, நீ வேலைக்குப் போ; ஸ்கூட்டர் ஓட்டு; இன்டர்நெட் பழகு; கோ. எஹ்-கேஷனா ஓகே! ஆனால், நீ தமிழ்ப் பெண்; நினைவில் வை. நீ ஓர் வருங்காலத் தாய்! பண்டிகைகளின் உள்



**அபஸ்திம்ப பூர்வப்பிரயாகம்**

ஆசிரியர் அண்ணா:

သို့သော်လည်း နားလည်ရန် ခက်ခဲသည်။

[illegible]

சீராத் தப்ரீயாகம்

ஆசிரியர் பூரணநாடு எனும் கதைய சுவை

ஆயுதங்கள் துறந்ததின் காரணம் மத்தியங்கள் தாக்கத்திலும்  
தமிழ்நாடு அந்தந்ததன் பெரிய கோண்டிய நூற்ற மதந்தும்  
நிலைப்புகள் யினககப்புகள் உள்ளது. விளைய ந. 35.00

**லலிதோத்பாக்கியம்**

50.00

அனந்தன் தனது தாயை கைவிட்டுப் போன பின்னர்  
சிறிய, மதுபழிவாசிய, சித்தாமணி, யாழ்ப்பாண  
மாவட்டம், சித்தம்பாளையம், முத்தையன்மலை  
பேட்டைக்கு வந்தார். முத்தையன்மலை அடர்ந்த காடுகளால்  
வளைந்து வளைந்தது. அங்கு அனந்தன் தனது

**ஸ்ரீ ஸந்தியாவந்தனம்**

முதுவந்தார பெ. பொருளாதேவ சாமி ரூ. 30.00

[illegible]

வெண்பாட்டு அறிஞர் நாகன்

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

உயர் (ஆ)மதங்களின் கண்ணோட்டம், சென்மட்டம், சொசைம், காலக்ஷணம், அசைம், சைத்தம், ஆயி மத லங்களின் குதிர திட்டம், பொருத்தப்பட்ட சிவோதயம் கல் துரிதேன, சமணகருத்திரம் வகைது

ஆய்விதழ் 104      ஆய்விதழ் 104

00 60 84      00 60 84      00 60 84

இப்பதிகத்தில் மூன்று காலத்திலும், மாணமுடைய நதிமீட்டை  
புதிதாகவது நான்கு வாய் செய்ய வேண்டிய கிராமங்கள்  
மாறாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. சமஸ்தாந்த முநிசிபல்  
கலெக்டர் அவர்கள் பற்றி விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஆபஸ்தும்ப தர்மம் என விளக்கம்

சுயநிர்வாகம் செய்ய முடியாதவர்களுக்கு உதவி

தமிழகப் பிழைப்பாளிகள் அமைப்பைத் திறப்பதில் ஏற்பட்ட  
பிழைப்பாளிகள், தமிழகப் பிழைப்பாளிகள் அமைப்பைத் திறப்பதில்  
பிழைப்பாளிகள் அமைப்பைத் திறப்பதில் ஏற்பட்ட பிழைப்பாளிகள்  
பிழைப்பாளிகள் அமைப்பைத் திறப்பதில் ஏற்பட்ட பிழைப்பாளிகள்

மு. கருணாநிதி எதிர்ப்பு பற்றியும்

எண் 84/12(158/12), வேக விபூ, ரோடு  
கோர்டு, மாம்பலம் (Junction of Station Rd.)  
சென்னை - 33, போன் : 24747056  
E.mail: arijaureb@yahoo.net

அர்த்தம் அறிந்து கொள்; வீட்டு வேலைகளைக் கல்; குழந்தை வளர்ப்பு வெளிந்து கொள், அவசியம் சமையல் முறைகளை, என்ன?

- ஜெபராஜ் ஸ்ரீ, சென்னை . ஐ.

புரியுமா மகனே...

**நேரு** சிறையில் இருந்த போது தம் மகள் இந்திரா காந்திக்கு அடிக்கடி கடிதம் எழுதினார். அதில் இந்தியாநாயகப் பற்றியும், நமது கலாசாரத்தைப் பற்றியும் எழுதினார். தந்தையின் அறிவுரை மகளுக்குப் பிரதமர் ஆன போது உதவியது. அவர் பெண் இளத்திற்கு பெருமை சேர்த்தார். பாரதியின் கனவு நனவானது.

நான் நேரு அவ்வ. நான் சாதாரணப் பெண் எனக்குத் தெரிந்ததை உன்விடம் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். நான் சிறு வயதில் தலைவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் படித்ததுண்டு. அவர்களைப் போல் வாழ ஆசைப்பட்டேன். நூலகத்தில் உள்ள அனைத்து நூல்களையும் படிக்க ஆசைப் பட்டேன். ஆனால் வாய்ப்புக் கிடைக்கவில்லை. புத்தகங்கள் படிக்காத காரணத்தால் வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியாமல் போனது.

உள் மூளை சும்ப்பூட்டருக்கும் மேலானது. நல்ல புத்தகங்களைத் பிடி. நல்ல விஷயங்களை மூளையில் பதிவு செய். உள் அறிவையும், உடல் பலத்தையும் நல்ல விஷயங்களுக்குப் பயன்படுத்து. எளையும் செய்வதற்கு முன் திட்டமிடு. அதன் பின் செயல்படு. வெற்றி உளதே! .  
 . டி. ராமலாணி, ஈரோடு.

**பாரதத்தின் நானைய நம்பிக்கை  
நட்சத்திரங்கள்**

**குடும்பம் ஒரு கோவில் என்றேன்.**  
அப்போ கோவில் என்ன குடும்பமா?  
என்றாய்.

வாழ்க வளமுடன் என்றால்,  
வளவள என்று பேசினால் எப்படி  
வாழ்வதாம் என்கிறாய்.

இப்படி ஏட்டிக்குப் போட்டி பேசுவதே வழக்கமாக்காமல் போட்டிகள் நிறைந்த எதிர்காலத்தை எதிர்கொண்ட பழகிக் கொன். எண்ண சொல்ல வந்

தொடர்கள் என்பதைக் கூர்மையாகக் கேட்கப் பழகு. குறைவாகப் பேசப் பழகு.

உன் வரவு பத்தனா எனில் உன் செலவு கண்டிப்பாக எட்டணாஸைத் தாண்டக் கூடாது. அதில் நீ செலவு செய்யும் எட்டணா உன் பெற்றோர்களுக்கும் உன் மூளைப் பசிக்கும் (படிப்பிற்கு). மீதி உள்ள இரண்டணா, உன் முதுமைக்கு சேமிப்பாகட்டும். யாரிடமும், எதற்கும் கையேந்தாதே. மற்றவர்களுக்கு, உதவி செய்யத் தயங்காதே.

மழையிலும், வெயிலிலும், சூடுவரை யேனும் காக்கும் ஒரு 'குடை'யாகவேனும் நாம் இருக்கணும். நீ அப்படித்தான் இருப்பாய் என்ற நம்பிக்கை என்ருண்டு தோழனே,

- ராதா நரசிம்மன், பெங்களூர்.

'கிணினி' எனும் 'மூன்றெழுத்து' மூலம் 'உலகம்' எனும் நான்கெழுத்தை 'விரல் நுனியில்' வைத்திருக்கும் 'விந்ஸத்' எங்களை வியப்படையச் செய்வதும் நிஜமே!

முதிய தலைமுறையை விட இளைய தலைமுறையினரிடம் ஏற்றங்கள் 'மலைக்கும் மடுவிற்கும்' உள்ள வித்தி யாசம்தான்! ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் முதிய தலைமுறையினருடன் உங்களால் போட்டி போட முடியாது என்பதுதான் ஆணித்தரமான, நிதர்சனமான உண்மை. அதுதான் 'பண்பாடு, கலாசாரம்!'

- எஸ். விஜயலக்ஷ்மி.

**பெண்** குழந்தையானாலும், இளைஞர்களானாலும் அறிவை வளர்க்க உற்சாகப்படுத்தணும். பெற்றோர்கள் வயதிற்கு தகுந்தார்போல தோழமை யோடு நண்பனாகச் செயல்படணும்.

தாயன்பு, சகோதர பாசம், குழந்தை களிடம் அன்பு காட்டுவது, முதியோர்களிடம் மரியாதை காட்டுவது, நம்பிக்கை எனும் தூரக மந்திரத்தைப் போதித்து அறிவுஜீவிகளாக்கணும்.

இளைஞர்கள் பெண்களை சகோதரி களாக நினைக்கணும். பெண்களும் கற்பைக் காத்துக் கொள்ள வீரத்தை கத்துக் கொள்ளணும்.

- எஸ். தனலட்சுமி.

# ஆத்ரேயா



★ ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் ★  
★ பெட்டி கோட்ஸ் ★ நைட்டிங்ஸ்

சிறிய மற்றும் பெரிய  
கோளும்புகளுக்காக 2 x 2 ரெடிமேட்  
ரவிக்கைகள் இப்பொழுது  
மொத்த விற்பனைக்காக  
தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. நல்ல தரம்  
சரியான சிட்டிங் உங்கள் உதரிலும்  
**ஆத்ரேயா ரெடிமேட்**  
ரவிக்கைகள் விற்பனை  
பெரிய அளவுகளில்

## Athreya

No.1, Jambulingam Street, (Veluvar Kottam High Road),  
Mungambakkam, Chennai - 600 034.  
☎ 28228586 Fax: 091-044-25360076  
E-mail: [raj@athreyaonline.com](mailto:raj@athreyaonline.com)

|            |                                         |
|------------|-----------------------------------------|
| SINGAPORE  | : MUSTIFFA                              |
| LAKE       | : LULU CENTRE                           |
| KARAIKAL   | : EVE'S PARK, SARATHYAN STREET          |
| THANJAVUR  | : LATHA, PH - 248008                    |
| BANGALURU  | : CHARY'S STORE, CHENNAI-61, ① 82200000 |
| MADURAI    | : EVE'S ERA, CHINNA CHOKKILAM           |
| KUMBakonam | : LAXMI TEXTILES                        |
| AOYAR      | : MALLI BULK CENTER                     |

# ஃபேஸ் க்ரீம் VS ஃபேஸ் பேக் ஒரு ரிப்போர்ட்

முகத்தில் அழகை மேம்படுத்த உபயோகிக்கும் க்ரீம்கள் குறித்து பல புணர்ச்சு மற்றும் விளம்பரத்தில் வரும் பொய்ப்பான தகவல்கள் குறித்து மாதர் சங்கங்கள் ஓரம் கொடுத்துக் கொண்டுவாள் இருக்கின்றன. ஆனால் க்ரீம், லோஷன் மற்றும் க்ளீன்சர்கள் உபயோகிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை ஆண்டுக்கு ஆண்டு வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. 30 சதவீத பெண்கள் தங்கள் உபயோகப்படுத்தும் சராயை கவனம் கொண்டு க்ரீம்களிலிருந்து வெயிக்குவதானது ஆய்வேதம் மற்றும் ஹோர்பலை தோக்கி உலகெங்கிலும் மாதிரிக் கொண்டு வருகின்றனர். ஏன் இந்த மாற்றம்? மேலும் படிப்பவன்.

கெமிக்கல் முறையில் உற்பத்தியாகி விற்பனைக்கு வரும் க்ரீம், லோஷன் மற்றும் க்ளீன்சர்களில் பெட்ரோலியம் டெய்லி, ஹைட்ரோ குயினன், அம்மோனியா, பாதரன், லிக்யூட் பாரயின், ஹைட்ரஜன் பெர் ஆக்சைடு என்று மேலும் பல சராயைக் கவனமாக உள்ளன. லிக்யூட் பாராயினுக்கு கேன்சர் விரைவானிக்கும் தன்மை உண்டு. சரத்தன்மை கொண்டு வருவதால் முகத்தில் உபயோகிக்கும் போது வேய்க்காக டுந்து, முகத்தில் உள்ள சிறு துளாசங்களில் சிக்கி, சருமத்திற்கு சரியான அளவில் காற்று புகாத வண்ணம் சூடிக்கொள்கின்றன. சருமமும் கடினமாகிறது. இது நவீர வெளியில் இருக்கும் புகைமண்டலம் மற்றும் ஓரி, ஈர்ப்பை கொண்ட க்ரீம்களினால் ஈர்க்கப்பட்டு மேலும் பல தீமைகளை அளிக்கின்றன. நீங்கள் க்ரீம் உபயோகிப்பவராக இருந்து உபயோகித்த சில மணிநேரம் வழித்து ஒரு கைகுட்டையினால் முகத்தை துடைத்துப் பாருங்கள். நாங்கள் சொல்கின்ற உண்மை புரியும், நாளடைவில் இயற்கையாக மலர்ந்த முகம் செயற்கை

முறைக்கு ஒத்துவருக மறுத்து அளர்ஜி மற்றும் தோல் சம்பந்தப்பட்ட விடாதினை சத்திக்க நேரிடுகிறது. முகத்தில் இளம் நாளடைவில் துன்பம் என்ற நிலைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பெண்மணிகள் தங்களின் முகத்தழகை பாதுகாக்க அடுத்த முயற்சியாக இரப்புவது தான் ஹோர்பல் மற்றும் ஆய்வேத க்ரீம்.

முற்றிலும் இயற்கையான முறையில் பல விபக்கத்தக்க மூலிகைகள் அடங்கிய க்ரீமை தயாரிக்க முடியுமா? முடியாது என்று கூறுகிறார்கள் தகவல்களற்ற ஆய்வேத மருத்துவர்கள். மூலிகைகளைக் கொண்டு படிர் அல்லது ஆயில் முறையில் தான் உபயோகப்படுத்த முடியும். க்ரீம் என்று சொல்லும் போது பெட்ரோலியம் டெய்லி அது நவீர காலவகையானதாக என குறிப்பிடும் போது டெடாமல் இருக்க மேலும் சில கெமிக்கல் உள்ள உபயோகித்தல் டுப்சியம், அப்படி உபயோகிக்கும் பொழுது மூலிகைகள் தங்களு இயற்கை குணங்களை இழந்து வெயிக்குவதால் ஆதிக்கமே அதிகமாகிறது. ஆகவே ஹோர்பல் க்ரீம் என்று

‘வெயிக்கு முகத்தில் உற்பத்தியாகி விற்பனைக்கு வரும் க்ரீம், லோஷன் மற்றும் க்ளீன்சர்களில் பெட்ரோலியம் டெய்லி, ஹைட்ரோ குயினன், அம்மோனியா, பாதரன், லிக்யூட் பாரயின், ஹைட்ரஜன் பெர் ஆக்சைடு என்று மேலும் பல சராயைக் கவனமாக உள்ளன’.

‘மூலிகைகளைக் கொண்டு படிர் அல்லது ஆயில் முறையில் தான் உபயோகப்படுத்த முடியும். க்ரீம் என்று சொல்லும் போது வெயிக்குவதானது உபயோகித்தல் அளவியம் ஆகவே ஹோர்பல் க்ரீம் என்று ஒன்றைத் தயாரிக்க முடியாது’.

ஒன்றைத் தயாரிக்க முடியாது.

முகத்தழகின் வெளம் புளர்ந்து கொண்டே செல்லும் இந்த நாட்களில் இளம் பெண்மணிகள் என்ன செயல்பாட்டும் என்று டாக்டர் மணிசங்கரிடம் கேட்டபோது 100% ஹோர்பல் தான் ஒரே வழி என்று கூறும் சொல்கிறார். உலகின் ஒப்பொரு பகுதியிலும் வெயிக்குப் பிர், பிராண்டிக் பொருட்களைப் பயன் படுத்தாதே என்ற விழிப்புணர்ச்சி வரும் சமயத்தில் முகத்தில் மட்டும் எதற்கு வெயிக்குவது உபயோகிக்க வேண்டும் என்ற கேள்வி ஒன்றை கிளப்பினார். ஆய்வேதத்தில் எதனைகள் பல புரிந்து இரண்டு ஆண்டிற்கும் வெளக

முபத்சகன் எடுத்து திரிவேணி என்ற பெயரில் 100% தொழில் பரட்சை வேலை மாதிரியில் அறிமுகப்படுத்தி இன்று மிகப்பெரிய அளவில் வாடிக்கையாளர்களால் பயன்பாடு பெற்றவர். தமிழகத்திலும் திரிவேணி தொழில் பரட்சை ஒரு மாநகரத்திற்கு முன் அறிமுகப் படுத்தியிருக்கிறார். அப்படி என்ன வித்தியாசம்?

திரிவேணி கம்பென் பெக்ஸில் கஸ்தூரி மஞ்சள், தாமரை, இந்த சத்தையம் குங்குமப்பூ, முட்டங்கை, கொட்டம் என்று விடைத்தந்திரிய மேலும் பல மூலிகைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு மூலிகைக்கும் ஒவ்வொரு தன்மை உண்டு. அகனதத்தையும் பற்பல சதவீதங்களில் கலந்து ஒருமைப் படுத்தும் சொகுது அதனின் முழுமையான தன்மைகள் முகத்திற்கு நல்ல பலனை கொடுக்கிறது. உதாரணமாக, ஒரு குறிப்பிட்ட வயதில் இளமைப் பருவம் அடைபடும் சொகுது உடலில் உற்பத்தியாகும் ஹார்மோன்கள் அதிகரித்து, உடலில் மாற்றங்கள் உருவாகின்றன. இந்த மாற்றம் எதிரும் சொகுது உடலில் செயல் உற்பத்தியும் அதிகரித்து, மென்மையான சருமம், பருமத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் கடினமாக மாறி, வந்து புராத வண்ணம் சரும கலாசுவாசங்களை மூக்கென்கிறது. இந்த மாற்றத்தால் தேவைக்கு அதிகமான செயல் வெளியேற முடியாமல் உடலில் மென்மையான பகுதியான முகத்தில் சேர்த்து வட்டாளாகி, பிறகு வெளியே வருகிறது. அகத்ததால் தாம் பரு என்று சொல்லிவிடும். எம்மளவு திரிவேணி கம்பென் பெக்ஸில் உள்ள பரட்சை உபயோகிக்கும் சொகுது முகத்தில் இறுமிய சருமத்தை மென்மையாக்கி சலாசுவாசங்களை திறக்கசெய்து, அளவுக்கு அதிகமான உள்ள செபத்தை வெளியேறச் செய்யும் இந்த செயல் முகத்தில் அதிகமான வெளியேறப்பட்டு தாளையில் முற்றிலுமாக நின்று விடும். ஆகவே முகத்தில் பருக்கள் இருந்து உபயோகிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் முகத்தில் ஐக்கியமாக பரு வருவதுபோல் ஒரு உணர்வு ஏற்படும். அதற்கு கம்பென் பெக்ஸில் உள்ள மூலிகைகள் வேண்டி செய்கிறது என்னதான் அத்தம். ஆகவே பரு தூண்டு

**"முகத்தில் பருக்கள் இருந்து உபயோகிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் முகத்தில் ஐக்கியமாக பரு வருவதுபோல் ஒரு உணர்வு ஏற்படும். ஆகவே பரு தூண்டு எடுத்து திறத்திடீராக மேலும் உபயோகித்த சில நாட்களில் திரவங்கள் முற்றிலுமாக வெளியேற்றப்பட்டு, பருக்கள் நீங்கிவிடும்".**

என்று திறத்திடீராக மேலும் உபயோகித்த சில நாட்களில் திரவங்கள் முற்றிலுமாக வெளியேற்றப்பட்டு, பருக்கள் நீங்கிவிடும். இந்தத் தன்மை திரிவேணிக்கு மட்டும்தான் உள்ளது. இன்னைய இரம் வயதிற்குள் அதிக தேரம் கம்ப்யூட்டரில் வேண்டி செய்வதாலும், சரியான உறக்க தேரங்களை கடைப் பிடிக்காததாலும், விளம்பல மற்றும் சூரிய ஒளியில் உள்ள UV ஒளிக் கதிர்களாலும் இயற்கையாகவே கண்

விழிகளுக்கு கீழே கருப்பு வளையங்கள் அர்வது இந்த செக்ஸ்க் கருப்புள்ளிகளாக தென்படும். இதை நீக்கும் தன்மையும் திரிவேணிக்கு உண்டு. இதை உபயோகித்த பல்வாழ்க்கைக்கான கோரண நபர்கள் என்னுகொடுப்பார்கள். பொதுவாக திரிவேணி

கம்பென் 'பெக்ஸில் உள்ள பரட்சை நீரில் கலந்து முகத்தில் பூசி அல்ல மணிவிதம் கதித்து நீராவியை முகத்தை சுத்தம் செய்யப் சொகுது முகத்தில் சருமத்தை எரிசெய்து, கவாசுக்கும் துவாசங்களை திறக்க செய்து சருமங்களை சரியாக கவாசிக்க உதவி பரு மற்றும் கண்ணிழைக்கு கீழே உள்ள கருவளைமயங்களை நீக்கி, முகத்தில் உள்ள ஆயிரை சமயாக்கி, சருமத்தை மென்மையாக்கும், புதுமன்கொடும் இருக்க கவப்பதால் இயற்கையான முகத்தில் சிவப்புது பெறுகிறது. உபயோகித்த முதல் நாட்களிலிருந்து சருமம் மென்மையாகுவதையும், புதுமன்கள் பெறுவதையும் தன்கு உணர்வாம்.

விசுவகுறித்த கேள்விக்கு தான் பெரோலியல் தொழி, மேலும் பல பாதுகாப்பு ரசாயனக் கவகவகளைக் கலந்து மூலிகைகளின் அளவை குறைத்தால் இதை 15 ரூபாய்க்கும் விற்க முடியும். ஆனால் அப்படிச் செய்தால் எங்கும் மற்ற கிரீம்களுக்கும், என்ன வித்தியாசம். வெரிக்கல் என்பது திரிவேணியில் ஒரு துளி உட்கிடைபாது செயல் திறன் அதிகமாக உள்ள தாமரை பொருக்களுக்கு தகுதியான விசை என்பது அமைவதும் அறிந்த ரசாயன் என்று சொல்லிவர் டாக்டர் மணிமங்கன்.



# நானை

## உன் தையில்



முத்துராஜ்

உலகில் மனழ பொழிய வேண்டுமென்றால் நல்ல வர்கள் இருந்தால் மனழ பெய்யும் என்று சொல்கிறோம். மெய்யாகவே வெப்பத்தினை தாகம் குறைத்து, மனழ பெய்த நாடு செழிக்க, சுதந்திரமில்லாத பகைமைப் புரட்சி "மரக் கன்றுகள்" நடுதலை பள்ளிச் சிறார்கள்னை வைத்தே செய்கிறார் ஒரு செயல் வீரர், முத்துராஜ்.

ஆவடியில் உள்ள விமானப் படைமில் ஏ.சி. மெக்கானிக்ஸாக பணியுரியும் இவர், விவசாயக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். இவர் அளமதிக்காக பகைமையை வளர்க்க, 1995ம் ஆண்டு உலக ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் பொன் விழா தினத்திலிருந்து இந்த பகைமைப் புரட்சியை மௌனமாய் ஆரவாரமின்றி செய்து வருகிறார்.

குடியரசு தினம், சுதந்திர தினம், புத்தாண்டு என்று எத்த நல்ல நாளிலும் அவர் செய்யும் முதல் வேலை ஏதாவது ஒரு பத்திரியில் மரக்கன்றுகளை நடுதல்தான். இதற்கு விமானப் படை அதிகாரிகளை தலைமையாக அழைக்கின்றார். அலுவலக பணி தவிர, ஏ.சி. பிரிட்டி பழதுபார்த்து அந்த வருமானத்தையும் இந்த மரம் நடு விழாவிடத்து செலவிடுகின்றார்.

ஆலமரம், அரசமரம், அசோக மரம், புங்க மரம், அஞ்சலை மரம் போன்ற மரக்கன்றுகளை பண்ணை வைத்து பரப்பித்து மனழக்காலத்தில் விதைகளை முளைக்க வைத்து பால் பாட்டுடன் உறைகளில் மண்ணிட்டு நடுகின்றார். மரங்களின் உதிர்ந்த இலைகளை இவற்றிற்கு உரமாகப் போடுகிறார். மேலும் 50-க்கும் மேற்பட்ட பள்ளிகளுக்கு இந்த மரக்கன்றுகளை தானமாக வழங்கியுள்ளார். எதிர்காலச் சமுதாயம் அதுவது மாணவ மாணவியரிடம் இதை ஊக்குவித்தால் எதிர்காலம் பகைமையாக இருக்கும் என்பதொரு இவர்.

• எஸ். மான் ராமன்





## மணமகள் தேவை

◆ Iyengar, Vadagalai, Srivatsam, Sodayam, 44/5.9', B.Sc., 12,500/- SM, Respectable family, fair, clean habits, Chennai based boy Own House, Legally divorced without encumbrance seeks suitable employed/unemployed, home loving girl, 35-45 years from Iyengar/Iyer family. Widow/Divorces welcome. Contact 044-22395030 with horoscope, photo, Blodata to Box No. 11109

◆ Bharadwaja Gothram, North Arcot Vadamal, 5.10.75, 5.9', Chithrai 1st, Software Engineer MNC Chennai seeks well qualified home loving and domestically well trained bride below 26. Software Engineers excuse please. Respond with horoscope blodata to Box No. 11110

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Uttiram, 35, 145cms, Practising Cost Accountant in Trichy, subjects no bar, seek graduate good-looking fair girl, Contact Phone No. 0431-2435921, 0431-2434325 044-20022026. Box No. 11111

◆ Palakkad Iyer, Vadamal, Athraya Poom 4th padam, B.Com., MBA, 27/170 working as Admn. Officer 10,000/- p.m. seeks suitable fair educated bride preferably employed, reply with horoscope Bio-data & Photo. Box No. 11112

◆ தெலுங்கு தேவாங்கர், கொச்சையாறு, முருகி மகரிஷி கோத்திரம், உத்திராடம், மகரம் 30, 185, பி.ஏ., டி.சி.ஏ., 15,000/- கொள்ளை சாகிப்பேவர் திறமைசாலி பணிபுரியும் சுயமனுக்கு சிவப்பாண மணமகள் தேவை. ஒப்பீட்டில் கவனியுடன், குடும்பப் பாங்காள மட்டதாரி பெண் நலம். பெட்டி எண் : 11112

◆ Iyer, Moudhgalys, Anuradha, well-placed professional, 52 years widower with two children son in engineering, daughter 10th, seeks graduate, Tamil Speaking Brahmin within 47 years. Spinsters preferred. Contact : 689-

14696198. Box No. 11114

◆ ஐயர், முக்காளியர், பாரதவாஜம், பூசம், மே, 1977, 8', பி.ஏ.பி.எல்., எம்.எல். அட்வகேட் மதுரை உயர்நீதி மன்றம், ரூ. 25000 வரலுக்கு நன்கு படித்த குடும்பப்பாங்காள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு எம்மதம். ஐந்தகத் துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஃபோன் : 0452-2485251 பெட்டி எண் : 11115

◆ Iyer Boy, Brahacharanam, Bharadwajam, Makham, 39/165 employed Nationalised Bank, Mumbai, seeks suitable girls having transferable job. Subject acceptable Contact with horoscope Bio-data Birth date place/time Box No. 11116

◆ Tamil Iyer, Bharadwajam, Krichika, ACA/ ACS/ACWA well employed earning 7 lakhs per annum, fair, September 1947/175cms, Boy lost his left arm in train accident 25 years ago which did not affect his studies, nor subsequent professional life. Seeks graduate fair home-loving Sombay base-4 girls. Send Blodata, Horoscope, no demands, Simple marriage. Box No. 11117

◆ G.N.Ganesh, OCE, B.Sc., Vadamal, Srivatsa, Pooratadhi, (T.) 1975, Senior Executive, Navia Market, Chennai Rs. 12,500/- p.m., Graduate must. One sister married. One Younger brother for details Contact Phone (0427) 472399 (0422) 2212142 Box No. 11118

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Krithigal, 32/175 Handsome, Software Professional USA, seeks very good-looking educated girl. Visiting India Shortly. Reply Horoscope photograph. email: soon\_contact@yahoo.com. Phone : 24261303 Box No. 11119

◆ ஐயர், பிரதீபாசனம், கார்வய கொத்திரம், பூசம்-3, 5.8', வயது 30, சந்த ஜாதகம்.

DRR, OCA, DCI, PDCA, ADCMH, தமிழக  
செயலாங்குமி சேவை அமைதியுக்கு, ௭-  
6080/- உ incentive வழங்குது, படித்து,  
மேலாகக்கு செல்லுது/செல்லாத் முன்  
நேரம். இதுமே : 04308/244661, செ.பு  
தெரு. 11120

● இவர், அமீட்சன்காரர், பரந்தவர  
கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம், 28/180,  
R.Com., 10025, சீமீஸ் ஆய்வு, இதுவர  
வாசி, ரூ. 20,000/- இவருக்குப் பட்டதாரி  
பெண் நேரை ஸ்தலம், இவரின் மனைவரை  
அனுப்புவர் பெண் வரை : 1992

◆ Homely Spinster ups 40 years for P.C. Subhacharanam, Athruvum, 10.9.1988 Born when babies highly connected bachelor only son, monthly income over Rs. 15,000/- subjects welcome. Ph (8435) 340344 Box No. 11122

◆ **Iyer, Achuthanarayan, Kuvempur, Vinnam, MBA, 29, 185, Junior Position Abroad, Decent Salary, serious, tall, good-looking, honest, educated bride from respectable family. Send inquiries. Sin-datta/phone Box No. 11112**

◆ Vadagalai Iyengar, Kaurigam, Puzos, 345.3,  
◆2 Book Shop Manager, Private reputed company  
in Chennai, No. 4000/p.m., seeks em-  
ployed Vadagalai Theengal holds, Tel: 2483  
2031, Res No. 11134

● Iyer, Vadimal, Kovaligam, Poonattuchi, 33 years, 187cms, fair, M.Com, ICWA (INT) Manager in Pvt. Company. CHANA, W.Africa seeks graduate girl from Vadimal family. Ph : 846-34753048. Box No. 11125

[illegible][illegible]

• (per. Vadaval, Moudigaiya, Ennadam, 30/1980).K., Computer Literate, Divisional Manager, Public Sector Organisation, Rs. 31,000/- p.m. legally emancipated divorcee, seeks suitable bride. Reply with horoscope photo family details Box No. 14129

◆ **Hindu Vatsalga Gowder, Bharati, Mysuru, 562 017, Ph.D. (Engineering) M.T., USA, Asst. Professor, USA cooks bride, below 30. Vegetarian, Post-Graduate in Engineering, Medicine, Ph.D./M.Phil in Balance Subject, preferably in**

USA. Costa no bar. Ph : 044-2035 1149.  
smallerated@freeset.com.br Box No. 1120

• Iyer, Vedaraj, Marikhe, Ravathi, 43, Never married, Highly Qualified Own Industry, Real Estate Promoter High Income, Own Property, Factory, never employed graduate girls, preferred Hyderabad girls Apply with horoscope. Sim-dial to Box No 111117 No 040 27875363

இவ்வுத்தரம், சென்னை, தமிழ்நாடு, சென்னை  
 ஜூன் ௨௪-ம், ௧௯௪௭. நாள், காலை, ௧௦-ம், மணி.  
 திருச்செந்தூர் வட்டம் ஏழு ஆண்டுகளுக்கு  
 முன் விவரம் வேலை, ஒழுங்காமை க்கு  
 உட்பட்ட, தன் குறையுடன் குறிக்கப்பட்ட  
 காரணங்கள் க்குடைய குடிசை/குறையுடன்  
 தனது குடிசை தெருவித்திய இவ்வாறு  
 க்குடைய, துறைத்துடன் குடிசை

◆ ஐயர், வடமங்கலம், கெளரிக்கம், 34வது,  
3.4.1873, என்.என்.எம்.சி., துறியார் பள்ளி,  
சம்பலம் மற்றும் வரலாறு நெய்தல் கு.  
11,000/- மணமாகக் கொள்வ. மூலம் :  
22523888 ரூபிள் எண் 11533

தமிழ் மக்கள் அனைவரும் அறிந்திருப்பது போன்ற, 44/178/13.888, ராஜ்ய அரசாங்கத்தின், தனியார் நிறுவனம், மின்னள, நல்ல பழக்க வழக்கங்கள், Never married விடுவதற்காகி வாங்கும் நல்ல குறைந்தது குடும்பமென்பதற்கு நல்லவர்களை தேர்வு, குறைந்தது. இவ்வாறு, 44/178/13.888.

◆ Kerala Iyer, Vadama, Kozhikam, Ponnur, 34/5.10, 2. Coon, 8585 p.m., Automobile, well settled, seeks graduate, employed girl Sharam, Ponnur, Malabar, Ponnur, Chitra, Anantham, Ponnur, Avittam, Uthirattathi avoided. Box No. 1113 Ph 086-2566713/25628510

♦ 1950, Vadavai, Rasnaga, Nabbed, 31 years, H.Co., Height 5'9", Colour fair, working in Landing 000C as Tricky. Expecting well educated girl from 1950. Box No. 1134

● ஆதரவாக: கூடமார், உத்தரவிட்டால், 30/  
160 M.Sc.(CS), M.Tech(IT) Mysore IT, Railways  
Ingram, சென்னைக்கு மாற்றியுள்ள கல்யா  
ணக்கு பட்டம் பெற்ற பணிநிதியை மேல்  
தேவை ஐந்தாவதுடன் ஆதரவுகள் J.கோட்  
: 84142/244813 மெட்ராஸ் 1137

**Free Pattern, Sewing, (International, UK, U.S., M.A. (PDA) Visual Design Software**  
 Stylen, employed UK based Software  
 PDC, Chemical, good salary, work pro  
 Free-graphics Chemical employed in the  
 Tel: 04221070 0000 0000

◆ Iyer, Achinazharum, Mariatha, Swathi, 33/165  
B.Com. + Comp. Dip., Private Sector, Delhi,  
Own flat, seeks graduate employed girl,  
Subst on her Res No. 11139









## திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'கலாக்கல்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/3/2005. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : ..... C/o மங்கைவர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, எக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

Widely acceptable. Sothalahahmi, Plot 1, Pannalamman Kall 1st Cross Street, Mannangalam, Chennai - 600 117.

◆ North Arcot, Iyer, Vadumal, Bharathrajam, Visakam-3, 29.4.1973, 3.4', B.Sc., PGDCA, ICWAI, MBA (ACB Final) Asst. Manager, T.V.S. Group, 33,340/- seeks qualified girl, N.V. Raghupathy, Plot 42, R.R.Nagar, 1st Street, Iyegannanthangal, Chennai - 38 Ph: 3476 751.

◆ Iyer, Vadumal, Ganga, Kathayam-2, 4.4.1973, B.E. (Indl) Export/Imports Business abroad seeks educated bride Iyer/Iyengar, Brahmins of Telugu, Kannada also acceptable. Contact: 944-3765255/990851 (24074/044-22474743 833-25325632. email:raadhagovind5@yahoo.com 1-109, nainagar, Malinjigiri, Hyderabad - 500 047.

◆ Iyer, Vadumal, Vadachan, Kattal, 31/173/B.E., Rs. 98,808 p.m. Nandorotto, Engineer at Singapore seeks good-looking girl, any degree, decent middle class or high middle class Contact : M. Ramiah, Plot No. 163, Door No. 221, 7th Cross, Natarajapuram South Colony, Tanjore - 612 007. Phone : 84262-747049 cell: 9894038145

◆ Iyer, Marikha, Vadachan, Mergaia, Mithunam, B.Com., MPM, (CA Final) 29/171/15,000/1004C Chennai seeks Brahmin girl educated employed Chennai slim, fair, healthy good-looking. Courier BHP to Raman 5/1229, BOB Colony, Sethupathy Nagar, Madipakkam, Chennai - 91. Ph: 5538 4364.

◆ துயர், வடமார், ராஜீவ் கோத்திரம், முட்டைத்தி, 34, B.E., பி.பி.டி., 5500/- தாயிவர் பணி, குடும்பப்பயோகமான பட்ட நரசிம் பெஸ் தேவை உட்பிவிடி எம்மன். G. Srinivasan, Plot No. 123, Third Main Road, Seshadri Nagar, Madipakkam, Chennai - 91. Ph: 9444321813.

◆ வடமார், துயர், ஆத்தேவம், மிரகம், 35/173/AMIS, தாயிவர், ரூ. 18,000/- வேலைக்குச் செல்லும்/செல்காத குடும்பப் பயோஸ் பெஸ் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் விடப்படா சிபிசி மேரேஜ் மே கோபன்

ராமன், 80/2 கோர்ட் சி துயர் கோர்ட் பித்ரு, கோர்ட் கம்ப. ஸர்புக்கம் கோர்ட் - 603 202. செல்:9381307832

◆ Vadumal, Marikhan, Revathi, 36, 172cm, OME, Agro Chemical, Marketing Manager, 13,000 seeks suitable bride. Marayanan, 14A, Thiruppanar Street, East Tambaram, Chennai - 59. Phone: 7444329818

◆ Wanted suitable alliance for Iyer Ganga Kathayam-2, Bharathrajam, Kirthigai, 36 years, 162cms, B.E. (Civil), Master in Construction Management, Manager Leading Construction Company, Bangalore. Reply with horoscope, Bio-data Mangala Gowri, Plot No. 98, BHML Enclave, Akbar Road, Jayanagar, Secunderabad - 500 009. Tel: 9894038145 2742 (100) 2796432.

◆ Wanted any Brahmin bride for Tamil Iyer, Vadumal, Naidravalasayaga, Ashwini, 1967, 178cm, B.Sc., Electronics MBA employed Pune. Contact : Flat 31, Anuradha Complex, Bhaupail Road, Kharva, Pune - 411 020. Phone: 020-2581 8792

◆ Iyer, Vadumal, Marikha, Marikha, 29/171/15,000/1004C, B.Sc., MBOC, S/W Engineer, Hyderabad, 33,000 p.m., seeks alliance fair, well qualified un-employed girl. Subsect acceptable. S. Balasubramanian, IL-57, Phase III, Anna Nagar, Trichy - 620 026. Phone : 9431 933795.

◆ 24 மகன் தேவத்து செட்டியார் தம்பிதாயர்-18 (வி) துயர்/சிபிசி, 24/181cm, B.Tech (Anna University Gold Medalist 2000) M.S.(USA) Ph.D(USA) மணமாகுக்கு தகுதியான 21 வயது மலய பதப்பா குடும்ப 3 விட பட்டதாரி மணமாக தேவை. 3 ம. துயர் கம்பகம், 6/102, மணதாசன் தாள், சென்னை - 600 032. (044-26549750)





**முன்பின் தெரிபாத முகங்கள் இரண்டையும்  
முழுவதும் அறிபாத மனங்கள் இரண்டையும்  
மணமேடை ஏற்றி மனமொத்து இணைப்பது  
மங்களகூர் மலரின் (திரு)மணமலர் அன்றோ!**



**பெண் தேவை:** P.R. Krishnaswamy, 254, 4th Main Street, Thiruparankundri Nagar, Thanjavur - 612 007. Ph : 04363-274295, 335973.

## மணமகன் தேவை

◆ Iyer, Vadama, Bharathnagar, Chithirai, 0th D.O.B. 22.12.75, BCA PGDST (MBA) employed in Chennai seeks well settled boy. Ph : 26307013. Box No. 28887

◆ Thenkajal Iyengar, Athreya, Bharani, 31, M.Phil., Indian Music, Musically talented, employed, Blind, Only Daughter seeks educated Iyengar groom of understanding Nature. Box No. 28886

◆ கரசவ கார்த்திக் பிரகாச, கலாதி தட்சதிரம், 21 வயது, 5.3', பிரகாசம், படித்த அழகான, நற்குணம் பொருத்திய குடும்பத் திந்தைந்த, தன்வ வாதி படைத்த பெண் ஸீர்த்து, நன்கு படித்த (பி.எம்.சி.எ./ எம்.பி.எ.) தன்வ திரத்தர் வேளையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஐந்தாம், போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 28885

◆ Alliance invited from professionally qualified well employed Software Engineers in India below 28 years for girl aged 21 years. 5.3" B.B.M. (Bank Management) DCA, doing M.F.M. by distance education, Vadama, Athreya, Arwini, subject no bar. Phone (044) 51035054. Box No. 28898

◆ Telugu Brahmin, Volamadu, Gouthamra Goutham, Thiruvathirai, 23/9/1970, 165 cms, B.Sc., (Maths), GNIIT, Senior Software Engineer, Rs. 2.5 lakhs p.a. seeking graduate & above, well employed bride grooms of any Brahmin Community. Box No. 28891

◆ ஐயர், பிரஹ்மராமம், கோல்கோத்திரம், மகம்-4, 25, 5.8', தன்வ திறம், பி.எ. எஃப்.டீ. மேர் என்ஜினியராக விட்டோ பெங்களூரில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு இத்தியயலில் preferably Bangalore தன்வ உத்தியோகத்திலுள்ள பி.எ.எம்.பி.எ. படித்த சக்தித ரகணபுரன் உயரம் 5.10', 28 வயதுக்குட்பட்ட பிரஹ்மராம மயமன் தேவை. டிபேர்: 04374-222203. பெட்டி எண் : 28892

◆ தெலுங்கு ஐயர், ஹரித கோத்திரம், ஹம்தம், 22, 5.3' பி.எ. பிரகாசம் கூகம் டக்டர் பெண்ணுக்கு அரோங்க/தமிழார் திரத்தர் வேளையிலுள்ள தெலுங்கு/தமிழ் ஐயர் வரன் தேவை. பேர் : 0744-2670821, 0431-6633406. பெட்டி எண் : 28893

◆ ஐயர், (நகுல வடபாசர்) திருவாதிரை, ஸத்தவாஜம், 192/23, பி.ஜி. படித்த சிவத்த அழகான பெண்ணுக்கு படித்த வேளையிலுள்ள மணமகன் தேவை. (டிபேர்: 0446230323). பெட்டி எண் : 28894

◆ Modhira, Kannada, Rowaka, Krishna, M.Sc., B.Ed., 31/162cm, seeking well settled professional groom. Send Bio-data and Horoscope to Box No. 28895

◆ Pillai, (Senthil Vallabhar), fair girl, 22/152, Modam, 28 (IT), Software Engineer, Leading MNC, Decent Affluent Family, one elder only. Father Senior Engineer, abroad, seeks professionally qualified grooms from same community. Well employed in reputed companies in India or Abroad. Contact : email: vanikathol2002@yahoo.com Phone : 0422-2214524 Box No. 28896

◆ தெற்கை ஐயங்கார், கோல்கம், கலாதி, 5.4 உயரம், +2, 34 வயது குடும்பப்பாங்கான பெண் ஸீர்த்து தன்வ வேளையிலுள்ள, துப பழக்கங்கள் இல்பரத வரன் தேவை. ஐந்தாம், பபோட்டோவுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 28897

◆ Iyer, Vadama, Koustham, Arattam-3, 23/ B.Cm., MFM., MNC employed, 5.3', seeks professionally qualified, well employed, groom with clean habits from decent family. Ph : 044-22310679. Box No. 28898

◆ Telugu/Tamil Brahmin Chennai settled groom for attractive girl 25/174, from affluent, cultured, educated Telugu Smartha Brahmin family. Girl educated upto class Ten and Nursery Teaching Diploma. Working as nursery school teacher. Box No. 28899

◆ Telugu Brahmin, Arwini, 30 years, 157 cm, graduate, Multimedia Consultant seeks well



**திருமண மனம் பகுதியில் இடம்பெற்று விவாகரணம் அடைந்தும் விவாகரண செல்லுபடியாகாதவையுடனான ஏற்று கொள்ளப்படுகின்ற மனமடை அமைவு மனமடை பற்றிய விவரங்கள் விவாகரணம் நடும் குடும்பமளின் அடிப்படையில் தெரிவிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவாகரணம் செல்லுபடியாகாத செல்லுபடியாகாத செல்லுபடியாகாத அமைவு விவாகரண மனம் தாங்கப்பட முடியாத விவாகரண உறுதி செய்து கொடுக்கிறது. - பதிவுகளை, மனமடை மனம், செல்லுபடியாகாத - 32**

employed Telugu/Tamil/Kannada Brahmin boys, below 34 years, preferably Chennai based. Send horoscope, bio-data and photo. Box No. 28908

◆ Tamil Iyer, Vadomal, Martham, Rohini, 41/153 B.A. B.Ed., Fair, Young look innocent legal divorcee without encumbrances girl seeks bachelors, widowers, Divorcees without encumbrances clean habits, Govt/Bank/PSU Grooms below 48 years. Iyer/Iyengars acceptable. 844-24721634, 9444882935. Box No. 28901

◆ Pudalar girl 42/155/MA, PGD Computer employed seeks suitable well educated employed bachelor. Casts no bar. Box No. 28902

◆ Gurchal, Kasiyapam, Ravathy, 31, 5.7', B.Sc., GMIT, S/W Programmer, USA, seeks professionally qualified well employed groom. India/Abroad Box No. 28903

◆ Gurchal, Kasiyapam, Arittam, 37, 5.8', MA seeks professionally qualified well employed groom. Box No. 28904

◆ எம்.கே. செல்லுபடியாகாத செல்லுபடியாகாத 24 வயது, 158 செ.மீ., +2, (பி.பி.டி) படித்த செல்லுபடியாகாத தலை பணிபுரிந்த மனமடை செல்லுபடியாகாத செல்லுபடியாகாத : 28905

◆ தம்பியார் குடும்பம், தலை தனி திராவிட, 23, 5.3', குமம், M.Com., (ICWA) பரந்தரங்க பகலி நடத்தும் பெண்மணிக்கு கத்த மனம் மனமடை செல்லுபடியாகாத. (இரு திராவிடம் சம்பந்தம்) செல்லுபடியாகாத. 044-22292628 (தலை 7 மணிக்கு மேல் கலை 8 மணிக்கு) செல்லுபடியாகாத : 28906

◆ Vadama, Koundanya, Bharani (Kathu M. Lagnam) 24/151/MCA/MNC Chennai, fair and medium built girl seeks better qualified groom below 38 with decent family background and placement. Box No. 28907

◆ Iyengar, Thanikalai, Koundanya, Uthirattathi, 34/148 cm, BSLC, seeks employed groom below 29 years. Send horoscope Bio-data to Box No. 28908

◆ Korala Iyer, fair, beautiful, 38/145 PG. Legal divorcee due to husband's mental illness, 5 years son, employed as PGT Bangalore, seeks broad-minded, handsome, clean habits, understanding below 40 well settled Brahmin unmarried/widowers/divorcees with/without encumbrance. Subcast no bar. Contact : 8944217486. email: shubharam@yahoo.co.uk Box No. 28910

◆ Iyer Bharani, 42 years, 5 ft, Srivastava, innocent legal divorcee, graduate, musically talented requires suitable groom. Issues widow or divorcee. Contact email: valdhi@rediffmail.com Ph : (8)9444813321. Box No. 28911

◆ Casts no bar, Arittam, 21, BA, 145, Pudumar parents intercaste, Father SC, Arunthathiya. Mother Mudalar, seeks groom professionally qualified employed Central/State/Quasi Govt. Public Sector/MNC/LIC/Bank, Railway - P. Jayaram, Manager (Sales) LIC Divisional Office, Seiler, Madurai - 625 003. 9442311569/9442319168

◆ Tamil Iyer, Brahmacharyam, Shradhanjan, Sadyam, MCA/27/155, 28,000 Chennai seeks suitable bridegroom, Chennai/Bangalore preferably. Contact : K.J. Srivastava, New No. 24, Thiruvengadam Road, Villivakkam, Chennai - 600 049.

◆ இவர், வ.ம.க., பரந்தரங்க செல்லுபடியாகாத, கத்தரங்க, மனமடை, 158 செ.மீ. எம்.கே. படித்தும் குமம்மணிக்கு எம்.கே.அ/குமம் தலை மணிபுரத்த செல்லுபடியாகாத பட்டரதி மனமடை செல்லுபடியாகாத 84282-243637 படுகிறது. த. கையாமைத்தரம், திராவிட திராவிட, செல்லுபடியாகாத செல்லுபடியாகாத. செல்லுபடியாகாத - 613 804.

◆ Iyer girl Vadama, Panarpanam, 38, 152, ME,Software IBM Bangalore seeks any Brahmin, Bangalore based, Professionally qualified well-employed groom. Horoscope details to A.B. Paramaswaran, Plot No. 8, 'VRINDA' Padmaswathy Nagar First Cross Street, Ramarajar Salai, Virugambakkam, Chennai - 600 092.

◆ Iyer, Vadamal, Koushika, Poozattathi 4-6, 22/5.3', B.Com., (M.Com)/2000, seeks suitable groom below 29 years, well employed with clean habits. Subcast accepted. R. Kalyan, 8, Rajarajawar St., MMMA Nagar, Chidambaram, Chennai - 600 064 Ph 044-22233048

◆ திருமண, மனம் பிள்ளை, திராவிட 38, 5.2', கிம்பு கி.ச., பெண்மணிக்கு படித்த செல்லுபடியாகாத பணிபுரிந்த மனமடை செல்லுபடியாகாத திராவிடம் செல்லுபடியாகாத. எம் திருமணத்தரம், 3, திராவிட செல்லுபடியாகாத, செல்லுபடியாகாத - 84. கி.புரம் : 22233037

[illegible]

இதற்குமேல் காமரம் உட்கார்ந்து கொண்டு 'வெள்ளை' ஆயிரக்கணக்கான இயிர்வாழ்ந்து விட்டான். இத்தாலி, நடுப்பான் போன்ற நாடுகளிலிருந்து தரப்படும் தகவல்களுக்கு அளிக்கத் தயாராக வைத்துள்ளோம்.

இந்த பத்திரிகை V.B. சிவசுப்ரமணியன் அவர்களின் ஆபரணங்களில்  
அடங்கியிருக்கிறது.

உய்யுடன் அமைதிப்பரப்பில் வெள்ளாணி ௩ வரிந்து அன்பு...  
கொடுப்போம்

**VBJ Silver Jewellery**

015

00@yahoo.com

பாரதத்தின் பெருமை பேசும் நம் பாரதன் கலைத் திணைக்களம்  
பட்டிசாலைகளில் பெருமைபுடைய பாரதத்தின் அறிக்கைகள்  
காலைக்காலம் பட்டுகள்

சரித்திரப் பெருமை வாய்ந்த அரிய விளக்குகள் -  
பத்தியை பெருக்கி அமைதியை அள்ளித்தரும் அருட்சிவன்கள்  
சாஸ்திரி விளக்கு - அளவற்ற அறிவு விளக்கு.  
சங்கு விளக்கு - பாணி விளக்கு - திரட்டக் கிணி விளக்கு.  
என ■ ஒப்பார விளக்குகளின் அமைப்பை  
இதே மெல்லன்மைபுடைய கவிதைப் புவி  
உள் பொதிந்த பிரபந்தமனைகள் காக்கும்

இந்த வகையில் இங்கு ஒரு அப்பாரி விளக்கு -  
12ஆம் நூற்றாண்டில் குருவாயூர் கோலில் இடம்பெற்றது

ஒளி சிந்தும் சேவையிலே ...  
ஒப்பில்லா அமைதி பெறுங்கள்!



பொத்திசு

அப்பாரி விளக்கு

அறிவு திணைக்களம்  
அறிவு திணைக்களம்





# மனிகாவில் மலர்

பெட்டகம் 2 பிப்ரவரி 2005

வெள்ளி முளைத்தது!  
துள்ளி எழுந்தோம்!



சுயமதாயி சத்த  
சக்திதாயி சக்தி

மனிகாவில் மலர் வெளியிடுகிறது





REAL GENUINE  
PURE SILVER  
GOLD JARI  
SAREES  
ONLY  
KANCHEEPURAM



Kancheepuram

**S.M.Silks**

The Silk people

10, Nageshwaran salai, Panagal Park.T.Nagar, Chennai - 17 Ph : 52121177  
84, Prince Tower, Purasawalkam High Road, Purasawalkam, Chennai - 10 Ph : 52042232  
103, G.A. Road Old Washermenpet, Chennai - 21 Ph : 52046151  
7, North Mada Street, Mylapore, Chennai - 4 Ph : 52074454  
Supreme Tower, Near Manikund, Opp Municipal Parking, Erode - 1 Ph : 0424 2222655

H.O : 146, GANDHI ROAD, KANCHIPURAM, Ph:225586  
16-25 1st FLOOR, M.K.S PLAZA, B.V.K. IYENGAR ROAD  
A.S.ACHAR STREET, BANGALORE - 560 093 Ph : 22355768

மதுரை ஐகோர்ட் கிளையிலிருந்து 7கி.மீல்

**A.P. டவுன்ஷிப்**

( A. பெரியாம்பிள்ளை டவுன்ஷிப் )



(மதுரை - சென்னை ரோடு அருகே அபிவிருத்தி)  
50 ஏக்கரில் கனம் டவுன்ஷிப், ரூ. 800 லீட்டு பணமாக

ஒரு கிரவுண்ட் 2400 சதுர அடி

**1.07\***

லட்சம் முதல்

**1.60\***

லட்சம் வரை

பத்திர செலவு உள்பட

சுவிட்டுபவர்கள் வசூலாக நுழைகின்றனவான, கைபாசியான நிறுமணம்

**S.T. PROMOTERS**

Plot-No. 850, K.K. நகர் மெயின் ரோடு, மதுரை - 20

Promoters S.தமிழரசன் M.E. Fax:0452-2584287

CHENNAI Cell: 94440 68790 MADURAI PH : 0452-2584288

செப்டெம்பர் (2004) மாத மங்கையர் மலரை சில நாட்களுக்கு முன்னர்தான் படிக்க நேரிட்டது. அதில் வீட்டில் தனியே இருக்கும் பெண்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது பற்றி மாநகரக் காவல் இணை ஆணையர் திரு எசுலேந்திர பாபு அவர்களின் கட்டுரையையும் படித்தேன். அது சமயம் எங்கள் ஊர்ப் பெண்கள் இருவர் தன்னந்தனியே இருடர்களைச் சமாளித்த சாமர்த்தியத்தைப் பற்றியும் எழுத விரும்புகிறேன் :

அது ஒரு வசதியான செவ்வந்தரின் செட்டி நாட்டு வீடு. எவ்வளவுதான் வசதிகள் இருந்தாலும் வீட்டுக்குரிய பெண்களே அதிகாஸையில் வாசலில் சாணம் தெளித்துக் கொலமிட்டால் தான் வெக்டரி



# அம்பத்தாவா கொக்காடி

அவ் வீட்டில் திரைத்தரமாகத் தங்கி வாசம் செய்வான் என்ற கருத்தை ஆணித்தரமாகக் கொண்டவர்கள். எனவே அவ் வீட்டு முதாட்டி அதிகாஸை ஐந்து மணிக்கெல்லாம் வாசலையப்

பெருக்கிக் கொண்டிருந்தார்கள் குளிந்து பெருக்கிய போது அவர்களின் கழுத்திலிருந்த சங்கிலி தொங்கி ஆடிக் கொண்டிருந்தது.

அப்போது அங்கு வந்த திருடன் ஒருவன் வெகு எளிதாக அந்த அம்மாவின் சங்கிலியைக் கழற்றி விட்டான். தலைமையை உணர்ந்த அந்த அம்மைமார் கதாரித்துக் கொண்டு, உடனே, " என் மருமகன் தபசுச் சங்கிலியை வாங்கிக் கொண்டு பித்தனைச் சங்கிலியைக் கொடுத்தான். அதையும் நீ பிடுங்கிக் கொண்டு போகிறாயே! போ போ!" என்று உரத்த குரலில் கத்தினார்கள். ஓடத் தொடங்கிய திருடன் திருமயி,



மங்கையர் தந்த  
சகத்தாடி சக்தி

மங்கையர் மலர் செப்டெம்பர்

"பித்தளைச் சங்கிலிவா? இந்து உன் பித்தளைச் சங்கிலி" என்று எறிந்தானே பார்க்கலாம்! அம்மையார் தன் சமயோசித புத்தியால் தன்னுடைய தங்கச் சங்கிலியை மீட்டுக் கொண்டார்.

அடுத்தது ஓர் இளம்பெண்ணின் சாமர்த்தியம். செட்டிநாட்டு வீடுகள் ரொம்பப் பெரியதாக இருக்கும். அன்று ஏதோ சில காரணங்களால் அந்த இளம்பெண் தன்னுடைய பச்சிலை குழந்தையுடன் தனியே அவ் வீட்டில் இருக்க நேரிட்டது. பகல் பொழுதுதான். மாஸையில் வெளியில் சென்றவர்கள் வீடு

மற்றவர்களை உதவிக்கு அழைக்க முடியாது. கத்தினாலும் வெளியில் கேட்காது என்பதோடு, கத்தினால் உடனே திருடர்கள் இவளை அடித்து விட்டோ அல்லது கொன்றும் விட்டோ இவள் நடைகளையும், குழந்தையின் நடைகளையும் எடுத்துக் கொண்டு ஓடி விடுவர். அது மட்டுமா? இன்னும் எதையெல்லாம் உடைத்து அள்ளிக் கொண்டு போவார்களோ தெரியாது.

வருவது வரட்டும் என்று எதிரியமாக அற்புதமான காரியம் ஒன்று செய்தான் (உங்களால் நம்ப முடியாது. ஆனால் அது உண்மை) தூளியில் படுத்திருந்த குழந்தையிடம்,

"கண்ணா உன் மாமன்

கள் நம்மைப் பார்க்க வந்துள்ளார்கள். அவர்களுக்கு விருந்து வைக்க நான் சமைக்க வேண்டும். இன்னும் சற்று நேரம் நீ சமர்த் தாய்த் தாய்" என்று கூறி விட்டு அந்த கள்ளர் மாமாக்களைப் புகழ்ந்து செட்டிநாட்டுத் தாலாட்டு மெட்டில் உரக்கப் பாடினான்.

திருட வந்த திருடர்

களும், தங்களையும் சகோதர

னாகப் பாலித்த அவளது அன்பு கண்டு மனம் மாறி (பாட்டை கேட்க சரியாமல்?) மறைவிடம் விட்டு வெளிவந்து, "தங்கச்சி! நாங்கள் திருடத்தான் வந்தோம். ஆனால் நீ எங்கள் மருமகனிடம் (குழந்தையிடம்) புகழ்ந்து பாடியது(!) எங்கள் மனதை மாற்றி விட்டது. இனி எந்த நாளும் நாங்கள் உன் அண்ணன்களாகவே இருப்போம்" என்று சொல்லி விட்டு ஓட்டமாக ஓடி விட்டார்கள்!

எனவே பெண்கள் தங்களைக் காத்துக் கொள்ளப் பல வழிமுறைகளைக் கடைபிடிப்பதோடு எதிரியசாஸிகளாகவும், சமயோசித புத்தியுடையவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.

- அலமேறு சாமசாமி



திரும்பி விடுவார்கள். அப் பெண் வளைவுக் கதவை (பெரிய முள் கதவு) சார்த்தி விட்டு வளைவில் தூளியில் குழந்தையைத் தூங்கச் செய்து விட்டு பின் பக்க சமையல் அறையில் வேலையாக இருந்தாள்.

அவள் தனியே இருக்கிறாள் என்பதைத் துப்பறிந்த திருடர்கள் இருவர் மெல்லக் கதவைத் திறந்து கொண்டு பட்டக சாலைப் பக்கம் (வளவில் முள் கதவை ஒட்டிய பகுதி) பதுங்கினார்கள். கதவைத் திறந்த மெல்லிய ஒலியைக் கேட்ட பெண் உடனே வளைவுக்குள் வந்தாள். திருடர்கள் உள்னே வந்து விட்டதை அறிந்து கொண்டான். சப்தமிட்டு



“பிள்ளைகளைப் பள்ளிக்கூடத்  
துக்கு அனுப்பிச்சிட்டா மட்டும்  
போதாது. வீட்டிலேயும் நல்லா படிக்கிறாங்  
களா என்று கண்காணிக்கணும். போன  
வருஷம் முழுதும் தொண்ணூற்று, தொண்  
ணூற்றைந்து என்று மதிப்பெண் வாங்கின  
பெண் இப்ப வருஷ முதல் தேர்விலேயே  
ஒத்தைப் படை மார்க் வாங்கினா என்ன  
அர்த்தம்? அடுத்த தடவை இதே மாதிரி  
மார்க் வாங்கினா பள்ளிக்கூடத்தை  
விட்டே அனுப்பிடுவோம்.”

தலைமைப்பாசிரியை உரத்த குரலில்  
ஆலேசமாக ஆங்கிலத்தில் உறுமினார்.

தலைவருவிந்து நின்றிருந்த வதனா தன்  
மகள் தன்யாவைப் பார்த்தாள்.

மாம். இது எழுதாத சட்டம்.”

யோசித்தார்கள்.

“வதனா, நீ கெட்டிக்காரி. உனக்குப்  
பொது அறிவும் இருக்கு. பேசாம நம்ம  
தெருவிலே இருக்கற ட்யூஷன் சென்  
டர்லே சேர்ந்துடு. நீ தனிப்பட்ட முறை  
யிலேயே படிச்ச பத்தாம் வருப்பு பாஸ்  
பண்ணிடலாம். ஆறே மாசம் படிச்சா  
போதும்.”

“என்னது, இந்த முப்பது வயதிலே  
நான் படிச்ச பாஸ் பண்ணித்தான் நம்ம  
தன்யாவுக்கு பாடம் சொல்லித் தர  
ணுமா? நடக்கிற விஷயமா இது?”

“மனசு எலச்சா எல்லாம் நடக்கும்.”  
யோசித்தாள்.

## தன்யாவின் ஆசை

தன்யாவின் கண்களிலும் கண்ணீர்.

“நானே அந்தக் கால எட்டாம்  
வகுப்பு வரை படிச்சவள். எனக்குப்  
பிறந்த என் மகள் மட்டும் படிப்பில் அதி  
புத்திசாலியாக இருப்பாள்னு எப்படி  
எதிர்பார்க்க முடியும்? தாய் இரண்டடி  
யாவது பாய்ந்தால்தானே குட்டி. நான்  
கடியாவது பாய முடியும்” - தன்னைத்  
தானே நொந்து கொண்டாள்.

இரவு - கணவனிடம் சொன்னாள்.

“நான் என்னடி பண்ணட்டும்?  
எனக்கு அலுவலகம் அரக்கோணம்  
தள்ளி இருக்கு. காலையிலே எழுந்து  
நீ கட்டித் துற சாப்பாட்டை கமத்துட்டு  
சென்ட்ரல் போய் மின்சார ரயில்  
பிடிச்ச ஆபீஸ் போய்ச் சேர்ந்துக்கே  
நேரம் சரியாயிருக்கு. சாயங்காலம் வீட்  
டுக்கு வர பத்து மணி ஆயிடுதே. அதுக்  
குள்ளே தன்யா தூங்கப் போயிடறா.  
பேசாம டியூஷனுக்கு ஏற்பாடு பண்ணிட  
லாமா?”

“ஐயையோ, அது மட்டும் வெண்  
டாம். அவங்க பள்ளிக்கூட பிள்ளைகள்  
வெளியே யாரிடட்டேயும் ட்யூஷன்  
படிக்கக் கூடாது. அவங்கவங்க பாடங்  
களை அவங்களே கையமா படிச்சிக்கணு



தமிழ்நாடு சாஹித்ய அகாடமி  
விருதுநகர், திருச்சி

மக்களவை மகிமை வெளியிடுகிறது



"நீங்க சொல்றீங்க  
என்னு முயற்சி  
பண்ணறேன். ஆனால்  
இந்த விஷயம் தன்யா  
வுக்குத் தெரியக்  
கூடாது."

"அவனைப் பத்திக்  
கவலைப்படாதே. ஞாபிற்றுக்கிழமை  
களில் அவளை நான் கவனிச்சுக்  
கிறேன்."

தேர்வு முடிந்து, மதிப்பெண் பட்டி  
யல் வந்தது. எல்லாப் பாடங்களிலும்



நல்ல மதிப்பெண்கள், வதனாவுக்குள்  
ஏகப்பட்ட சந்தோஷம்.

"உன் படிப்பை இதை நிறுத்தி  
டாதே. படிக்க ஆரம்பிச்சா படிச்சிட்டே  
இருக்கணும். நடுவே நிறுத்தினா உற்சாகம்  
போயிடும். நீ பி.ஏ.வே படிக்கலாம். ஏற்

பாடு பண்ணிடறேன்" கணவன் உணர்வு  
வித்தான்.

"சரிங்க."

"அம்மா, இந்தத் தேர்ச்சித் தான்வே  
செய்யமுத்துப் போடும்மா."

மகள் காட்டிய அட்டையைப்  
பார்த்தான்.

"எவ்வடி இது. வரிசையா எல்லாப்  
பரீட்சையிலும் தொண்ணூறு, நூறாண்டு  
மதிப்பெண் வாங்கி வகுப்பிலேயே  
முதலாவது வந்திருக்கே. இதை ஏன் என்  
கிட்டே சொல்லவேயில்லை. முதல் தேர்  
விலே மட்டும் ஒத்தப் படை மார்க்  
வாங்கி உங்க பிரிஸிபால் முன்னே  
ஏண்டி. என்னைத் தலையாட்டி வச்சே?"

"அம்மா, என் தோழிக் தங்கனோட  
அம்மாக்களைப் பத்திப் பேசறப்போ  
எங்கம்மா எம்.ஏ., எம்.காம்., எம்.பி.ஏ.,  
எம்.பி.பி.எஸ்., பெருமையாப் பேசிக்  
கறப்போ எனக்கு எவ்வளவு வருத்தமா,  
அவமானமா, வெட்கமாக இருக்கும்  
தெரியுமா?"

"நீ என்னை நல்ல பள்ளிக்கூடத்  
திலே சேர்ந்து படிக்க வைச்சு நான்  
பெரிய ஆளா வரணும்னு ஆசைப்பட  
றப்போ."

நானும் என் அம்மா நல்லா படிச்ச  
ஒரு பட்டதாரியா வரணும்னு ஆசைப்  
படக் கூடாதாம்மா, எனக்குப் பாடம்  
சொல்லிக் கொடுக்கறதுக்காக நீ படிச்ச  
பாஸ் பண்ணியிருக்கிறது எனக்கும்  
அப்பாவுக்கும் எவ்வளவு பெருமையா  
யிருக்கு தெரியுமா? எனக்கும்தான்.  
கவிராஜா-வேஷன்ஸ்."

"என்னடி சொல்றே?"

"ஆமாம்மா. நீயும் படிச்ச பட்டதாரி  
ஆகணும்னு ஆசைப்பட்டு நானும்,  
அப்பாவும் சேர்ந்து போட்ட ரூட்டி  
நாடகம்தாம்மா அது?"

"அப்படியா விஷயம்! இன்னிக்கு  
ராத்திரி உங்கப்பா வரட்டும். பேசிக்  
கறேன்" வதனா கணவருக்காகக் காத்  
திருக்கிறாள்... தலையில் குண்டு மல்லிகை.  
உதட்டில் புனிச் புண்ணை!

ரா. குருராஜன்

**நா**ளும் வெரிகோஸ் பிரச்சனையால் 1, 5 வருடங்களாக அவதிப்பட்டுக் கொண்டு, ரோஸ் நிற எலாஸ்டிக் சாக்ஸ் போட்டுக் கொண்டும், காலுக்கு ஆஸ்பத்திரியில் சொல்லிக் கொடுத்த பயிற்சிகளையும் செய்தும் வருகிறேன்.

சென்ற ஆறு மாதங்களாக இடதுகால் முட்டிக்குக் கீழ் ரொம்ப வலியாக இருக்கிறதென்று டாக்டரிடம் (தரம்புகள் தோய் பார்க்கும் டாக்டரிடம்) காட்டி-



கோம். அவர் மூன்று விதமான எக்சுரேக்கள் எடுத்துப் பார்த்து "வயதான தரம்புகள் ரொம்பத் தேய்ந்து விட்டதால் ஆபரேஷன் செய்வதில் பிரயோஜனமில்லை" என்று சொல்லி விட்டார்.

ஒரு மாதத்திற்கு மூன்றுவித மாதிரிஎரகள் (எல்வாம் வீஸை உயர்ந்தவை) எழுதிக்கொடுத்து, காலுக்கு சில பயிற்சிகள் எடுத்துக் கொள்ளும்படியும், தினம் இரண்டு முறை பயிற்சி செய்யும்படியும், தினம் ஹாட் வாட்டர் பேசில் கொதிக்கும் நீர் ஊற்றி நன்றான மூடி விட்டு, இரண்டு காலுக்கும் ஒத்தடம் கொடுக்கும்படியும், சொன்னார். அதன்படி தினம் செய்து வருகிறேன்.

மேலும் அக்குபிரஷர் வைத்திய முறையில் மூட்டுவலிக்கு (கால்கள்) இரண்டு கால்களையும் நீட்டி ஒரு தலைவண்ணையின் மேல் பாதங்களை வைத்துக் கொண்டு, முதலில் ஒரு காவின் குதிகாலிலிருந்து கண்டு விரல் பக்கம் ஒரு அங்குலத்திற்கு மேல், கை விரலால் மூன்று நிமிடம்



**சங்கையர் சத்து  
சத்துதாடி சத்து**

மங்கையர் மலர் வெளியீடு



கேழ்வரகு மரவு ஒரீகு டேயின் ஸ்பூன் எடுத்து ஒரு இலுப்பக் கரண்டியிலிட்டு தண்ணீர் விட்டுக் கவக்கவும். பிறகு அடுப்பி லேற்றி கிளறி கொதிக்க விடவும். எடுத்துப் பூசுமளவுக்குக் கெட்டியானதும் இறக்கி, கைபொறுக்கும் சூட்டில் முழங்கரலி



விடுத்து கணுக்கால் வரை இரண்டு கால் களிலும் தடவ வேண்டும். காய்த்து போகும் வரை துணி படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். மறுநாள் காலை வெந்தீரில் கால்சனை அலம்ப வேண்டும். இவ்விதம் மூன்று நாட்கள் செய்தபிறகு வலி எங்கே என ஓடி விடும். நான்பட்ட வலியானால் 10 நாட்கள் கழித்து மறுபடியும் மேற் சொன்னவாறு போடவும்.

- அலமேலு பிச்சமணி.

களுக்கு 180 வரை எண்ணவும்) அழுத்தம் தரவும். இதே போல் மற்றொரு காலிலும் கண்டு விரல் பக்கம் குதிகாலிலிருந்து ஒரு அங்குல உயரம் விட்டு, கைவிரலால் முன்பு செய்தது போல் மூன்று நிமிடம் களுக்கு (விரல்கள் மாற்றி) அழுத்தம் கொடுக்கவும்.

அதற்கு முன்போ அல்லது பின்போ 30 கிராம் தோல் உரித்த பூண்டு, 3 மஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி, 3 மஸ்பூன் ஓமம் மூன்றையும் சேர்த்து மிகளியில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கால் களை நீட்டி உட்கார்ந்து கொண்டு இரண்டு கால் முட்டிகளின் மீதும் அரைத்த விழுதைத் தடவிக் கொள்ளவும். 10 நிமிடங்கள் ஆன பின் அந்த விழுதை கால்களிலிருந்து எடுத்து, ஒரு டப்பாவில் போட்டு நன்றாக மூடி விட்டு, குளிர்

சாதலப் பெட்டியில் வைக்கவும். விழுதை கால்களிலிருந்து எடுத்தபின், கால் முட்டி களை தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி விடவும்.

சிலருக்கு இதனால் காலில் எரிச்சல் ஏற்பட்டால், முட்டிகளில் சிறிது தேய் காய எண்ணெய் இலேசாகத் தடவவும். ஒருமுறை அரைத்த விழுதை ஒரு வாரம் வரை உபயோகிக்கலாம்.

கால் மூட்டுவலி ரொம்ப நாட்களாக இருந்தால், சுமார் மூன்று மாதம் தடவ வேண்டி வரும். ஆறு மாதங்களாகத்தான் வலி இருக்கு என்றால் மூன்று அல்லது நான்கு வாரங்களில் மூட்டுவலி சரியாகி விடும்.

இந்த இரண்டு முறைகளையும் தவறாமல் தினம் செய்து வந்தால் கால் மூட்டு வலிகள் சரியாகும்.

• லலிதா கப்ரமன்யம்.

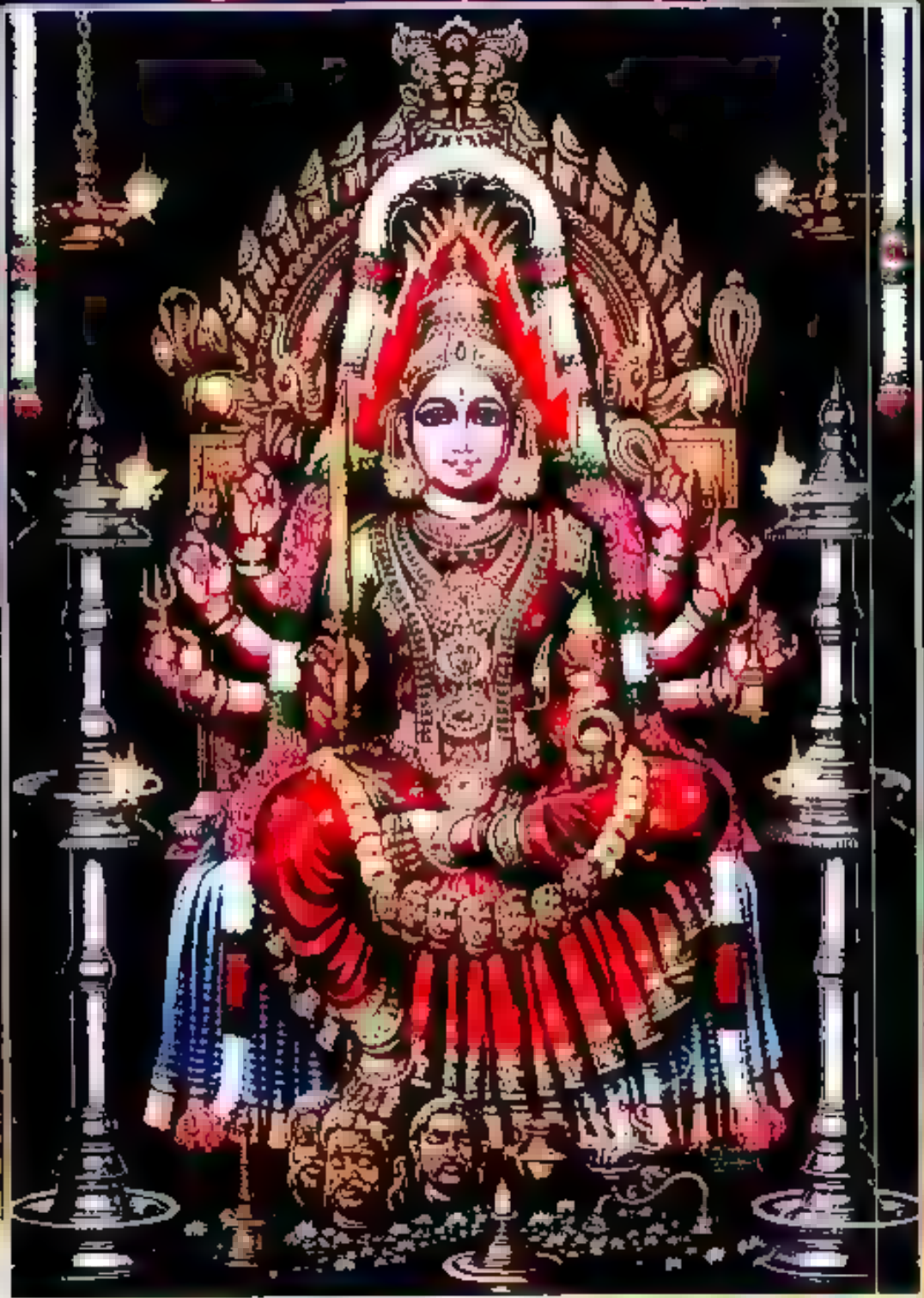
பெண்களுக்கு ஏற்படும் கணுக்கால், மூட்டுவலி போன்றவைகளுக்கு வெள்ளி தலைகளைக் கால்களிலும், கால் விரல் களிலும் அணிவதால் குணமடைகின்றன. அதனால்தான் கால்களில் கொலுசுகள், கால் விரல்களில் பெட்டிகள் அணிகிறோம்.

• ஆர். பிரந்தா.





சுந்தரம் சிற்பம் சிற்பம்



சமயபுர மாரியம்மன்

4



# ந.சீ.வாரி...

## வெண்கைச் வாரி

வெளிநாட்டவர்களுக்கு நம் ஊரி லுள்ள மாரியம்மனைப் பற்றி அறியும் ஆவல் அதிகமாக இருக்கிறது. 'ஏன் முகம் மட்டும் வைத்து வழிபடுகிறீர்கள்? இதற்கும் கதை இருக்கிறதா?' 'ஆம்' என்று சொன்னால் ஆர்வத்தோடு கேட்கிறார்கள். நீங்களும் இந்தக் கேள்விக்கு விடை தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா?

ஒவ்வொரு ஊர் எல்லையிலும் கோயில் கொண்டு விளங்கும் மாரி யார்? அவள் தலையில் ஏன் தீச்சுடர்? கழுத்து வளையில் மட்டுமே ஏன் சூம்பிடப்படுகிறது? நாம் மாரியென்று வணங்குபவள் பராசக்தியா, துர்கையா, காளியா என் றெல்லாம் மனதில் பலவித கேள்விகள் எழுபின்றன. அது தவறில்லை. ஆனால் அவர்களாக எதையோ கற்பனை செய்து கொண்டு கதை சுட்டுவதுதான் சரி யில்லை.

துமதக்னி எனும் முனிவருடைய பத்தினி இரேணுவை. தனுவன், அறு வன், விசுவாக்ஷ, பரகராமன் ஆகியோரது தாய். முனிவர் இறந்த போது இரேணு வையும், உடன்கட்டை ஏற, அவளது தேகம் தீயில் வேகாதபடி மழை பொழி வித்துக் காத்தனர் தேவர்கள். அவள் தரித்திருந்த ஆடை தீயில் எரிந்து தேகம் முழுவதும் தீக்கொப்புளங்கள் அரும்பி யிருந்தன. இரேணுவை அவ்வளத்தி லிருந்த வேம்பின்

ஆடையாக அணிந்து வந்து அருவிக்குத் குடிசைவாழ் மக்களிடம் தனக்குப் பசி யாக இருப்பதாகக் கூறினாள். அவர் களோ, இவள யாரோ உயர்குலப் பெண் என்று கருதித் தங்களது உணவினைத் தராது. பச்சரிசி மாவு, வெல்லம், இளநீர் பானசம் ஆகியவற்றைத் தந்து, "அம்மா நாங்கள் உங்களுக்குத் தந்ததை நீயே கைந்து உண்ண வேண்டும். ஏனெனில் உன்னைப் பார்த்தால் உயர்குடிப் பெண் ணாகத் தோன்றுகிறது" என்றார்களாம்.

பின்பு சலவைத் தொழிலாளிகள் வாழுமிடத்தில் வந்து அவர்கள் தந்த ஆடையை உடுத்தி, ஊருக்குள் செல்ல மனமின்றி, எங்கு செல்வது என என்னு ளையில், விவிராள் அவள் முன் தோன்றி, "நீ சக்தியின் அம்சம் ஆனவள். முன் னொரு சமயம் பரகராமன் வெட்டிய சிரம் மட்டுமே உன்னுடையது. உடல், பொருத்தப்பட்டதாயினால், கழுத்தளவு மட்டும் நிலத்தில் பதிந்து கிராமங்களில் உண்டாகும் தீன்மகளை விலக்கிக் காத்து வரம் தருபவளாக என்றென்றும் விளங்கு வாய். உள் உடலில் ஏற்பட்ட தீக்கொப் புளம் உலகத்து உயிர்களுக்கு ஏற்படும் போது, முத்துமாரி என உணைப்பணிவார் கள். அதனால் ஏற்படும் துன்பம் நீங்க, நீ தரித்த ஆடையாம் வேப்பினையே மருந் தாகும். நீ உண்ட பச்சரிசி மாவு, வெல் லம், இளநீருமே உனக்கு நிவேத

### வேந்த சங்கரன்

சூருமுறை மஹாஸ்வாமிகள் இராமேஸ்வரத்தில் முகாமிட்டிருந்த போது தமிழகத்தின் பல ஊர்களில் அரிசி மூட்டைகள் அன்புடன் அளிப்பணிக்கப்பட்டன. அவை அனைத்தையும் ராமேஸ்வரத்திற்கே அனுப்பும்படி ஸ்வாமிகள் சொல்லி விட்டார். சுமார் 800 மூட்டைகள் அரிசியும், தெல்லுமாகக் குவிந்து விட்டன. என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் மடத்தின் தீர்வாகி காஞ்சிக்கு வந்து பெரியவர்களிடம், "எதற்கு இத்தனை மூட்டைகள் எைப் பலரும் குழப்பமும் கோபமும் அடைந்துள்ளனர்" என்று கூறினாராம். பதிலேதும் சொல்லாமல் பெரியவர் அவரை, "இராமேஸ்வரம் போ" என்று உத்தரவிட்டாராம்.

அவர் திரும்பி வந்து 13 நாட்கள் நகர்ந்தன. டிசம்பர் 24ம் தேதி மேகம் குழந்தது. கன



மழை பொழிந்தது. சூறாவளி தொடங்கி யது. வெள்ளம் பெருகி இராமநாதசுவாமி கோயில் படியைத் தொட்டு விட்டது. சூறாவளி அடங்கியும் வெள்ளம் வடியவில்லை. தனுஷ்கோடி மஹைய இராமேஸ்வரம் 15 நாட்கள் வெள்ளத்தில் மிதக்கத் துண்டிக் கப்பட்ட நிலை உருவானது.

சூறாவளி நின்ற மூன்றாவது நாள் மஹாபெரியலாஸிடமிருந்து காசி கண்ணன் என்பவர் மிக்க பிரயாசையுடன் இராமேஸ்வரம் வந்தடைந்தார். அதற்குப் பின் அச் சமயம் யாரும் அங்கு வர முடியவில்லை.

கருணாநிதி பெருங்கடலான சுவாமியரி டமிருந்து வந்த உத்தரவில் அந்த திரிசூல சூளியின் மேன்மை புலப்பட்டது. பரம கருணையோடு காசி கண்ணன் மூலமாக "குவிந்திருந்த அரிசி மூட்டைகளை இராமேஸ்வரத்தில் உள்ள சகல ஜனங் களுக்கும் எல்லாவிதத்திலும் வழங்கப்பட வேண்டும்" என்ற அந்த தெய்வ வாக்கு, துண்டிக்கப்பட்ட தீவில் தீர்கதியாக விடப் பட்ட ஜனங்கள் அத்தனை பேருக்கும் சுமார் 22 நாட்களுக்குத் தேவையான உணவை அளித்து பட்டினியிலிருந்து அவர்களைக் காத்து ரட்சித்திருக்கிறது.

அரஹங்கம் உதவ முடியாத நிலையில்,

இயற்கையின் சீற்றத்தையும் மீறி அந்த மக்களைக் காப்பாற்றி அருளியது அவரது முக்காலம் அறிந்த மேன்மைதான் அன்றோ!

'எதற்கு அரிசி' என்று எல்லோரும் வியப்பும் கோபமும் அடைந்தபோது, வரப்போகும் சூறாவளி பாதிப்புக்களை தாள் ஞானத்தால் உணர்ந்த மகான் முன்கூட்டியே அதற்கேற்ப ஏற்பாடுகள் செய்து, திர்க்கதியாய் நின்ற மக்களைக் காத்து கருணைபுரிந்தது எதைச் காட்டுகிறது?...

உயிர்களிடத்தில் காட்டுகின்ற அன்பே இறைவனது வழிபாடு என்பதைத்தானே?

- உம்மாச்சி வெங்கட்டராமன்,

எனம் ஆகும. உனக்கு ஆடையளித்த வளுக்கு ஊர் மக்கள் ஆடை தருவர்" என்று அருளினாராம்.



மங்கையர் மலர் வெளியீடு

மங்கையர் மலர்/பிப்ரவரி 2005

அதன்படியே முத்துமாரி, மகாமாரி, கருமாரி என்ற பெயர்களோடு, சிவனுக்கு உகந்த உடுக்கை, சூலம் ஏத்தியவளால், நசம் அளவியும் நாகமே படமாக, தீயிலே அமர்ந்த போது எரிந்த தீச்சுடர் மணி முடியாக எல்லாக் கிராமங்களிலுட விளங்குகிறாள்.

பம்பை உடுக்கையோடு இவளைப்



# ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அறிவின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலிமை பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் விழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பில்லி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாத்திரமே கிடைக்கிறது. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எய்காத துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மஹாயகம் பாபா. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி



அருள்

## மஹாயகம்

1 B, மகாலட்சுமி அப்பார்ட்மெண்ட், தெ. 3, அப்பாடி ரோட் தெரு. நாரையணம் தியேட்டர் எதிரில் (தற்போது ராஜ் தியேட்டர் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), கைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015.

ஃபோன் : 2436 1180, 2436 2047. செல்போன் : 3100 5718

குறிப்பு : வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை நீக்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 மூலம் அந்நகர அஞ்சல் தலைமுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.



## சுப - யாத்ரா®



43, செந்திர மாட வீதி, 1 சித்திர குளம் எதிரில் 1 மாணாபுரம், சென்னை - 4.  
Ph. 2495 0218, 2495 2319. Cell : 98400 54243.

**விரிடி சாய் பாபா நிர்வாகம்** (16-02-05) (16-03-05) (20-04-05)

விரிடி - சனி சிங்கனாபுரம் - மஹா கணபதி (4 நாட்கள்) ரூ. 1700/-

**விரிடி - பாண்டிச்சேரி** (16-02-05) (20-04-05)

விரிடி - சனி சிங்கனாபுரம் - பாண்டிச்சேரி (3 நாட்கள்) ரூ. 2400/-

**பதினான்கு நாட்கள் அனுபவிக்க தரிசுவம்** (25-02-05) (25-03-05) (29-04-05)

மந்திராஸனம் (2 நாட்கள்) ரூ. 1000/-

**காசி யாத்திரை** (21-03-05)

அலஹாபாத் - அபொத்யா - காசி - கயா (3 நாட்கள்) ரூ. 4800/-

**புகத்திகாத் யாத்திரை** (04-04-05)

அலஹாபாத் - அபொத்யா - போக்ரா - காட்மண்டூ (12 நாட்கள்) ரூ. 7200/-

**பத்ரி - கேதார் யாத்திரை** (08-05-05) (12 நாட்கள்) ரூ. 6400/-

ஆக்ஷா - ஹரிதுவார் - ரிஷிகேஷ் - கேதார்நாத் - பத்ரிநாத் - டெல்லி





சல், தோயின்மை அத்தனையும் வேண்டிப் பொங்கலும், மாலிளக்கும் படைத்துப் பணிபிற்றனர்.

“எதற்கு இவ்வளவு தெய்வங்கள்?” என்று கேட்ட அயல்நாட்டவரிடம், “நாட்டின் தலைவர் ஒருவர்தாம், ஆனால் ஒவ்வொரு அலுவலுக்கும் தனித்தனி அமைச்சர் இருப்பது போலத்தான் எனிய கிராம மக்களுக்கு, மனழக்கு, உயலுக்கு, காலலுக்கு, உடல்நலம் காப்பதற்கு மாரியம்மா’ என்று சொன்னதும் புரிந்து விட்ட மகிழ்ச்சி அவருக்கு. புரிய வைத்த மாரி நம்மவள் என்ற மகிழ்ச்சி நமக்கு!”

### வழித்துவண சுந்தவன்!

முன்பெல்லாம், புத்தகங்களையோ, கடிதங்களையோ சிறுவர்களைப் படிக்கச் சொல்லிப் பெரியவர்கள் கேட்பது வழக்கம். ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் “மார்க்கபந்து” என்ற சஞ்சிகையில் சுந்திருந்ததை எழுது பாட்டி படித்துக் காட்டச் சொன்னதால், இன்றும் எனக்கு அது நினைவில் உள்ளது.

திருச்சிபைய அடுத்துள்ள ஒரு கிராமத்தில் பெட்டிளையச் சுமந்து விதி விதியாக வளையல் வியாபாரம் செய்து வந்தவர். கிருஷ்ணம் தூபுரு ஒவ்வொரு ஆண்டும் சமயபுர மாரியம்மன் திருவிழாவிற்குச் சென்று வளையல் விற்பு அம்மனுக்கு தன்னால் முடிந்ததைச் செய்து விட்டு வருவார். ஒரு சமயம் அவருக்கு அம்மை

பணிவோர், “நாகப்பாம்பாலே நாகப் பாம்பாலே சும்மாடு தாயே - அதன் படத்தாலே முக்காடு தாயே... பொன்னான் நம்ம ஊரு மாரியாத்தா பொன்னுச்சப்பரத்திலே வாரானே... ஆத்தா வாரானே! ஆத்தா வாரானே!” என உணர்ச்சிபொங்கப் பாடுவதைக் கேட்டால் மெய்சிவிரக்கும். “யாரு கடன் நின்னாலும் மாரிகடன் ஆகாது” என்பது கிராம மக்கள் நம்பிக்கை.

கிராமத்தில் எல்லா மக்களும் இவனைக் கும்பிட்டு மனழ, நல்ல விளைச்

### வெள்ள வேம்புமரீயல்பன்

தென்னகத்தில் திருவெண்காட்டுக்கு அருகில் மாரியம்மன் ஒரு ‘வெள்ள வேம்பு’ மரத்துடியில் எழுந்தருளி விளங்குகிறாள் - இந்த வேம்பமரம் சற்று உயரத் தில் இரு பாகங்களாகப் பிரிந்து முன் பகுதியில் வெள்ள இலைகள் கொண்ட கிளைகள் குடையாகக் கவிந்திருப்பதைக் காணலாம். பின் பகுதியில் சாதாரணப் பச்சை வேம்பு இலைகள் கொண்ட கிளைகள் பசுமை யாக விளங்குகின்றன.

மாரிபு தந்தவர்க்கு மனக்கவலை நீங்குமம்மா!

- வல்விமகள், மலேசியா.





கண்டு தணிந்திருந்தாலும் உடலில் பழைய தெம்பு இல்லாததால், திருவிழாவுக்குச் செல்வ முடியுமோ முடியாதோ என்ற எண்ணத்துடன், "உன் எண்ணம் எதுவோ அதன்படி நடத்திச் செல்" என்று மனதார அம்மனை வேண்டிக் கொண்டாராம்.

திருவிழாவும் வந்தது. மெதுவாகப் போய் வீடலாம் என்று வளையல்களை நிறைய வாங்கிக் கொண்டு சமையுறம் நோக்கித் தன் பயணப்பாத மேற்கொண்டார். பாதி வழியில் அவருக்குக் கண்கள் இருட்டிக் கொண்டு வர அப்படியே கனமதாங்கிக் கல்லில் சாய்ந்து உட்கார்ந்து விட்டார்.

தன்னை யாரோ தட்டி எழுப்புவது தெரிந்தது. மெதுவாகக் கண்களைத் திறந்து பார்த்த போது ஒரு சிறுமி சிறு கையத்தொக்க கையில் வைத்துக் கொண்டு நிற்பது மங்க வாகத் தெரிந்தது. "மயக் கமா வருதா? இந்த இளநீரைக் குடிங்க மாமா" என்று கேட்டபடியே வாயில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றினாள்.

"தாயே! போன உயிர் வந்த மாதிரி இருக்கு. திருவிழாவிலே வியாபாரம் செய்ய முடியாவிட்டாலும்

ஆத்தா துரிசனம் கெடைச்சாப் போதும்" என்றபடி எழுந்திருக்க அந்தச் சிறுமியும், "என் கையைப் புடிச்சுக்குங்க மாமா. நான் கோயில் வரைக்கும் உங்கனோட வரேன். அங்கேதான் என் வீடு" என்றபடி அவரோடு துணையாக வந்து விட்டு.

"எனக்கு வளையல் போடுவீங்களா?" எனக் கேட்க, அவரும், "போனியான பிறகு உங்களுக்குப் போட்டு விடுகிறேன். நீ அப்புறம் வரியாம்மா!" என்று சொல்ல, அவளும் கூட்டத்தில்

மறைந்து விட்டாள்.

சொல்லிவைத்தாற்போல் போனியே ஆகவில்லை. 'அந்தச் சின்னஞ்சிறுமிக்கே அணிவித்திருக்கலாமோ' என்ற எண்ணம் எழுந்த போது கலகலவெனச் சிரித்தபடி அந்தச் சிறுமி ஓடி வந்தாள். குற்ற உணர்வோடு, "அம்மா! வா! உன் கையைக் காட்டு! இளநீரை ஊற்றி உயிர் தந்ததை மறந்துவிட்டு என் வியாபார புத்தியைக் காட்டி விட்டேன்" என்று சொல்லிக் கொண்டு அவளுடைய கைகள் நிறைய வளையல்களை அடுக்கி

அழகு பார்த்தாள். அவளோ சந்தோஷ மிகுதியில் கைகொட்டிக் கலகலவெனச் சிரித்தபடி, "இதுக்குக் காக அதோ அவர் கிட்டே கேளுங்க மாமா" என்று ஒருவரைக் காட்டிவிட்டுப் போனாளாம்.

மளமளவென எல்லா வளையல்களும் விற்ப்பு போகவே இருபத்தைந்து வளையல்களை அம்மன் காணிக் கையாக எடுத்துக் கொண்டு, அந்தச் சிறுமி காட்டியவாரிடம் வந்து, "ஐயா! உங்கன் மகளுக்கு வளையல் போட்டேன்... உங்களிடம் கேட்கச் சொன்னாள்"

என்று தயங்கிட, அவரோ, "என் மகளா? ஆத்தாவிடம் பிள்ளை வரப் கேட்டுத்தானே வந்திருக்கேன்! என்னைக் கைகாட்டியவன் வேறு யாருமில்லை அவளேதான் அந்த மாரியாயிதான்! அவளைத் தொட்டு வளையல் போட்ட நீரே பாக்கியசாலி" என்று வளையல் வியாபாரியைக் கட்டிக் கொண்டு கண்ணிர் விட்டார்.

வியாபாரியோ ஒன்றும் புரியாமல் தன்னை மாமாவென்று உரிமை கொண்டாடிய கருணை வெள்ளம் அள்ளை தானோ என்று கண்ணிர் மல்க...

யாரோ ஒருவர், "அவளுடைய கருணைக்கு அளவேது!" என்று பேசிக் கொண்டு சென்றதே அவரது கேள்விக்கு விடை ஆயிற்று!



**சங்கதயச் சத்தி  
சத்தி அச்சு**

மங்கலம் மலர் வெளியீடு



எங்கள் அண்ணா  
விட்டில் சமீபத்தில் நான்  
கேட்டு, கண்டு, ரசித்த காட்சி  
இது : அண்ணா ஸ்ரீராம்  
ஸ்ரீராம் என்று  
அவ்வப்போது  
ஐபித்துக்  
கொண்டிருப்பார்.  
ஆனால் இப்போது,  
மன்னியை அழைக்க  
"வேண்டுமானால்  
"ஸ்ரீராம்" என்று  
கூப்பிடுகிறார். மன்னி  
ஆஹர் ஆகிறார். அதே  
போல் மன்னி, "ஸ்ரீராம்"  
என்று கூப்பிட்டால் அண்ணா  
"என்னம்மா?" என்கிறார்.

நான் போயிருந்த போது (இது  
விவரம் அப்போது எனக்குத்  
தெரியாது) "ஸ்ரீராம்"  
என்று 2, 3 முறை  
மன்னியும்



மகனாவிக்கு மரியாதை  
மகனாவிக்கு மரியாதை

மகனாவிக்கு மரியாதை  
மகனாவிக்கு மரியாதை

மகனாவிக்கு மரியாதை



அண்ணாவும்கூட  
குரல் கொடுத்துக்  
கொண்டனர்.  
எனக்கோ ஆச்சர்யம்.  
அவர்களை ஒரே மகன் பெயர்  
ஸ்ரீராம்; அவனோ வெளியூரில்  
வேலை பார்க்கிறான். அவன் இல்லாத  
போது யானைக் கூப்பிடுகிறார்கள்  
என்று குழம்பினேன். பின்னர்தான்  
புரிந்து கொண்டேன் இருவரும்  
ஒருவனையொருவர் அழைத்துக்  
கொண்ட மாதிரியும் ஆயிற்று.  
மகளையும் நினைத்துக் கொண்டே  
இருப்பது, பகலாள் நாமானைக் கூறிக்  
கொண்டே இருப்பது என ஒரே  
கல்வியில் மூன்று மாங்காய்  
சமாச்சாரம்!



சக்தியைத் தந்த  
சக்திதான் சக்தி

மகனாவிக்கு மகன் வெளியூரில்

## வினக்கேற்றும் போது சொல்ல...



ஸுவர்ண வ்ருத்திம் குருமே க்ருஹே ஸ்ரீ  
ஸுவதானய வ்ருத்திம் குருமே க்ருஹே ஸ்ரீ  
கல்யாண வ்ருத்திம் குருமே க்ருஹே ஸ்ரீ  
விபூதி வ்ருத்திம் குருமே க்ருஹே ஸ்ரீ  
தொகுப்பு : சித்லிஷ்

பொன் விளைக்கும் மங்கலங்கள்  
மனையில்சேர அருள்வாய் ஸ்ரீ  
மண்விளைக்கும் தானியங்கள்  
மனைநிறைக்க அருள்வாய் ஸ்ரீ  
வாண்டறை தேவர் வாழ்த்தும்  
வரங்களெல்லாம் அருள்வாய் ஸ்ரீ  
ஆன்மிக அமைதி இன்பம் மனையில்  
பொங்க அருள்வாய் ஸ்ரீ!  
தமிழாக்கம் : விஷ்வக்சேனன்

மேலும் ஒரு கவரஸ்யம் :  
அவர்கள் வீட்டில் வேலை செய்யும்  
பணிப்பெண்ணின் பெயர் பிரேமா.  
என் மன்னியின் பெயரும் பிரேமா.  
மன்னியை அழைத்தால் பணிப்பெண்  
வந்து நின்றிருக்கிறாள் பஸமுறை.  
எனவே பெயர் சொல்லி அழைப்பதை  
நிறுத்தி விட்டார் அண்ணா. அதே  
போல், மன்னியும், 'ஏன்னா,  
இந்தாங்கோ, இங்க பாருங்கோ'  
என்றெல்லாம் அழைக்காமல் தானும்  
'ஸ்ரீராம்' என்று அழைத்துப் பழகி  
விட்டாராம்.

இதே போல் என் நாத்நாரர்  
வீட்டிலும் அவர் பெயர் மீனா. (28  
வருடங்களாக்கு முன் நடந்தது)  
எனக்குத் திருமணம் ஆன புதிதில்  
நாத்நாரரின் கணவர், மனைவியை,

"மேடம் மேடம்" என்று  
அழைத்ததைக் கேட்டு ஆச்சர்யம்  
அடைந்தேன். (அப்போதெல்லாம்  
ஆபீஸில் வேலை பார்க்கும்  
பெண்களை மட்டுமே மேடம் என்று  
அழைப்பார்கள் என்று நினைத்துக்  
கொண்டிருந்ததால், ஹவுஸ் லொய்டீயர்  
ஆன நாத்நாரர்,

"மேடம்" ஆனது எனக்கு  
ஆச்சர்யமே! அவர்கள் வீட்டில்  
வேலை பார்த்த பெண் பெயர் மீனா  
என்பதால் என் நாத்நாரரை  
அழைத்தால் பணிப்பெண் வந்து  
நின்று, "என்னங்க ஐயா?" என்று  
கேட்பாளாம். பெயர்க் குழப்பம் நிர  
என் நாத்நாரரின் கணவர் அவரை  
இப்படிக் கூப்பிட ஆரம்பித்தாராம்.  
மனைவிக்கு எப்படியெல்லாம்  
மதிப்புத் தருகிறார் பாருங்கள் என்று  
பாராட்டு வேறு கிடைத்ததாம்!  
ஹும் (பெருமூச்சுடன்..)



சகலகயிர் தந்த  
சகத்தாடி சக்தி

மலர்மலர் மலர் மலர்மலர்

• ராஜி கணேசன்

## பெங்கால் ஸ்வீட்ஸ்

பாலில் செய்யும் பெங்கால் ஸ்வீட்ஸ் வகை அளளத்தும் கனவாயாக இருக்கும் புதுமையாக இவற்றைச் செய்து அசத்தலாகமே. முதலில் பனீர் செய்முறையைப் பார்ப்போம் :

கரீம் எடுத்த பால் - 1  
லிட்டர்,  
சிப்ரிக் ஆசிட் -  
1 ஸ்பூன்,

# காபேய்?



தண்ணீர்.

செய்முறை :

முதல் நாள் இரவு பாலைக் காய்ச்சி ஆறவைத்து, ஃபிரிஜில் வைத்து காலை யில் எடுத்து மேலே படிந்திருக்கும் பாலாடையை எடுத்து விட்டுக் காய்ச்ச வும். சிப்ரிக் ஆசிட் டை இரண்டு கரண்டி தண்ணீரில் கலந்து வைக்கவும். பால் கொதிக்க ஆரம்பிக்கும் போது, ஒரு கரண்டி பாலை எடுத்து சிப்ரிக் ஆசிட் தண்ணீரைக் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக பாலில் கலக்கவும். பனீரும், தண்ணீரும் தவித்தனியாகப் பிரிவும் போது

அடுப்பை நிறுத்தி விடவும். பனீரை மஸ்லின் துளியில் சுட்டி 2 மணி நேரம் தொங்க விடவும். பிறகு இந்த பனீரில் இனிப்புகள் செய்யவும். கரீம் இல்லாத பாலில் செய்த பனீரில், இனிப்புகள் செய்யும் போது



பிரியாமல், உடையாமல் வரும்.

ரசகுல்லா :

தேவையான பொருட்கள் :

1 லிட்டர் பாலில் செய்த பனீர்,  
மைதா - 1 ஸ்பூன்,  
சர்க்கரை - 2 கப்,  
தண்ணீர் - 8½ கப்,  
டைமண்டு கல்கண்டு - 18,  
பன்லீர் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

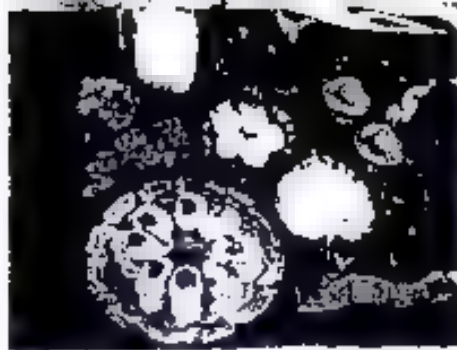
பனீரில் மைதா கலந்து உள்ளங் கையால் தேய்த்துப் பிசையவும். (மாவு பிசைவது போல் பிசையக் கூடாது) மிருது வாக ஆனவுடன் உருண்டை செய்து,



மங்கையர் மலர்  
செப்டம்பர் 2005

மங்கையர் மலர் வெளியீடு

உள்ளே கல்கண்டு வைத்து உருண்டை செய்து வைக்கவும். தண்ணீரும், சர்க்கரையும் கலந்து பாகு நயாரிக்கவும். குறுகலான பாத்திரமாக இருக்க வேண்டும். நன்கு கொதித்தவுடன் ரசகுல்லா உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாகப் போடவும். 5 நிமிடம் கழித்து மூடியில்லாமல் 15 நிமிடமும், மூக்கால் பாகம் மூடி 5 நிமிடமும் கொதிக்க விட்டு இறக்கி ஆறவிடவும். பள்ளீர் கலந்து பரிமாறவும். 15விருந்து 1 ரசகுல்லா உருண்டைகள் செய்யலாம். மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.



மூடி உருட்டவும். தண்ணீர், சர்க்கரை கலந்து குறுகலான பாத்திரத்தில் பாகு நயாரிக்கவும். பாகு கொதிக்கும் போது பள்ளீர் உருண்டைகளைப் போட்டு முதல் ஐந்து நிமிடம்

மூடியில்லாமலும், பிறகு 10 நிமிடம் 'மூக்கால் பாகம்' மூடியும், 5 நிமிடம் மூடியில்லாமலும் கொதிக்க விடவும். கொதிக்கும் போது, அவ்வப்போது இலேசாகத் தண்ணீர் தெளிக்கவும். பார்ப்பதற்கு அழகாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும் இந்த ராஜ்போக்.

### ராஜ் போக்

தேவையான பொருட்கள் :

1 லிட்டர் க்ரீம் எடுத்த பாலில்

செய்த பள்ளீர்,

மைதா - 1 ஸ்பூன்,

ரவை - 1 ஸ்பூன்,

கேசரி கலர் - கொஞ்சம்,

சர்க்கரை - 3 கப்,

தண்ணீர் - 6½ கப்,

கோவா - கொஞ்சம்,

ஏலக்காய், குங்குமப்பூ - சிந்தினைவு.

செய்முறை :

பளீருடன் ரவை, மைதா, கேசரி கலர் கலந்து உள்ளங்கையால் தேய்த்துப் பிசையவும். கோவாவில் குங்குமப்பூ, ஏலப்பொடி கலந்து துளி உருண்டைகளாகச் செய்யவும். பள்ளீர் உருண்டைக்குள் கோவா உருண்டையை வைத்து

### சம்சம்

தேவையான பொருட்கள் :

1 லிட்டர் க்ரீம் எடுத்த பாலில்

செய்த பள்ளீர் -

மைதா - 1 ஸ்பூன்,

சர்க்கரை - 2½ கப்,

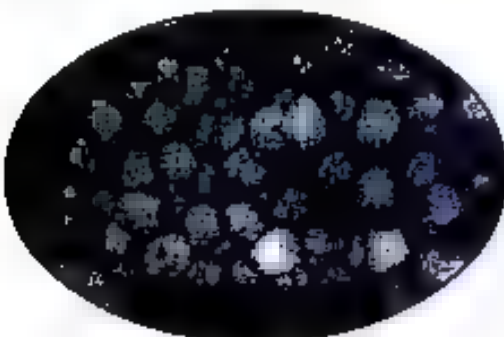
தண்ணீர் - 7½ கப்,

செய்முறை :

பேஸ்ட் செய்ய : கோவா (சர்க்கரை இல்லாதது) 75 கிராம், சர்க்கரைப் பொடி - 1½ ஸ்பூன், ரோஸ் எஸன்ஸ் - 4 - 5 துளிகள், துருவிய கோவா - அலங்கரிக்க.

பள்ளீரில் மைதா கலந்து தேய்த்துப் பிசைந்து 12விருந்து 15 நீளமாக (நின்று) உருட்டவும். தண்ணீர், சர்க்கரை கலந்து பாகு நயாரிக்கவும். சம்சம் அனைத்தையும் போட்டு ஐந்து நிமிடம் மூடியில்லாமலும், 20 நிமிடம் மூக்கால் பாகம் மூடியும் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். 5 மணி நேரம் கழித்து பாகில் இருந்து சம்சம்மை எடுக்கவும் பேஸ்ட் செய்தத் தேவையான அனைத்தையும் நன்கு கலந்து சம்சம் மேலே தடவவும். பிறகு துருவிய கோவாவில் புரட்டி எடுத்துப் பரிமாறவும். பார்ப்பதற்கு பரிமாறுவதற்கு ஏற்ற இனிப்பு இது. பார்க்க அழகாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

• பத்மா கலைமணி







# வெற்றியின் இரகசியம்



உங்கள் பிரச்சனைகளை எதுவாக இருந்தாலும், அதை வென்று வெற்றி பெற உடனே அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர் கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்களை இன்றே சந்தியுங்கள்.

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்கள் தியுமாவாஜி, நேமாவாஜி, ஷசன், தொழில் வசியம், பெயர் வசியம், இராஜ வசியம், மேல்பவர் போன்றவற்றின் மூலம் அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் மிக தல்ல முறையில் தீர்த்து வைக்கிறார்.

தொழில் மற்றும் வியாபார சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள், குடும்பப் பிரச்சனை, கணவன் - மனைவிக் குறும் ஒற்றுமை இல்லாமை, திருமணத் தடை, உத்தியோகத்தில் இடைபூறுகள், குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, செய்வினை போன்ற தீய சக்தியால் பாதிப்புகள், பணம் இருந்தும் மன திம்மதி இல்லாமை, புஷ் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, அரசியல், சினிமா போன்றவற்றிற்கும் மிக தல்ல முறையில் தியுமாவாஜி - பவர் மூலம் தீர்த்து வைக்கிறார்.

மேலும் தொழில் அதிபர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், அரசியல் தலைவர்கள், வெளி நாட்டினர்கள் மேலும் பல வகைகளில் சாந்தவன்களும் இவரிடம் ஆலோசனை பெற்று வெற்றி பெற்று வருகிறார்கள்.

மேலும் இவர் இக்கால சம்பந்தமாக வண்ணாற நூல்களை எழுதியுள்ளார். பிரபல பத்திரிகைகளில் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆய்வுக் கட்டுரைகளை எழுதியுள்ளார். மேலும், உத்தியோகவற்றில் பல்வேறு நிவர்த்திகளையும் மக்களுக்குப் பயனுள்ள வகையில் நடத்தியுள்ளார்.

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்கள் உலகில் பல்வேறு நாடுகளுக்குச் சென்று இக்காலயின் மூலம் மக்களின் பிரச்சனைகளை தீர்த்து, அவர்களை வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறச் செய்துள்ளார்.

இவர் எழுதியுள்ள அற்புதமான நூல்கள்:

1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சக்தியும் (தமிழ், ஆங்கிலம், தொழில்நில) ரூ. 300/-
2. வெற்றிக்கு வழி ரூ.1,050/-
3. பணம், பதவி, புஷ் ரூ. 550/- M.O செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் புத்தக விலையுடன் ரூ.1000/- சேர்த்து D.O.அனுப்புங்கள்.

சென்னை வருகை

பிப்ரவரி 2, 3  
தேதிகளில் மட்டும்  
தேவாட்டம் தாஜ் பிரபாகர்  
100, பூத்தமல்லி எதறோடு  
செல்: (0) 94430 56366  
போன்: 044 - 28256111

வெளிநாடுகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும் : இலங்கை Ph:0112422321, 011 2335477 மலேசியா HP: 016 3180796, சிங்கப்பூர் HP: 9006 7293, பிரான்ஸ் Ph: 0144070207, கனடா Ph: 416 2846406, ஜெர்மனி Ph: 0231 819288, லண்டன் Ph: 020 - 75038191

\* நேரில் வர இயலாத வெளிநாட்டு அன்பர்கள் தயால்மூலம் தொடர்பு கொண்டு பயன்பெறலாம் \*

வாழ்க வளமுடன் வெற்றியின் இரகசியம் - வெற்றி பெற உடனே அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர் கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்களை இன்றே சந்தியுங்கள்.

தியுமாவாஜி - நேமாவாஜி - ஷசன் - தொழில் வசியம்  
**கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,**  
தலைவர், தேவாட்டம்,  
கருவலக்கரை (P.O) 638 459.  
4 புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)  
TAMILNADU - INDIA. Ph: (04254) 287258.  
Cell: (0) 94430 56366  
Fax: 04254 - 287258

வாசு விடுமுறை : புதன், வியாழன்



BOOKS: 1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சக்தியும் Rs.300/-, 2. வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-, 3. பணம், பதவி, புஷ் Rs.550/-



**அன்புள்ள பெற்றோர்களே, நண்பர்களே,**

"என்ன தாரவி நீ லவ் பண்ணலையா? ஆச்சர்யமா இருக்கே! சீ, நீ வேஸ்ட்" கல்லூரி முதலாம் ஆண்டு பயிலும் எனக்குக் கிடைத்த விமர்சனம் இது. இதைப் பற்றி யோசித்தேன். அதன் விளைவுதான் இந்தக் கடிதம். காதல் திருமணம் வேண்டுமா இல்லை அரேன்ஜ்ட் திருமணம் வேண்டுமா என்று கேட்டால், 75% இளைஞர்கள் கூறுவது லவ் மேரேஜ் தான். ஆனால் என்று கைய பதில்

அரேன்ஜ்ட் மேரேஜ்தான். நண்பர்களே! வெயிட், வெயிட். நான் சரியான பத்தாம் பசலியென்று கட்டுரைக்கு போர்க்கொடி காட்டி பக்கத்தைத் திருப்பி விடாதீர்கள். நான் சொல்லவதையும் கேட்கலாமே...

நானும் உங்களைப் போல் மாடர்ன் பெண்தான். எனக்கும் தோழிகள், தோழர்கள் உண்டு. நம் விவாதத்தை மேலும் தொடர்வதற்கு முன், என் வீட்டைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டும். அம்மா அப்பாவுக்கு திருமணமாகி 25 வருடங்கள் அயிற்று. ஆனால் இன்னும் இவ்வளவு பொங்கும் ஜோடி. நாளை பார்த்து பொறாமைப்படும் அளவிற்கு நான் ஒரே பெண், செல்வம் அதிகம். விளையாட்டாக ஒருநாள் அப்பா - அம்மாவை தனித்தனியே பேட்டி கண்டேன். நான்

கேட்ட கேள்வி, "உங்கள் வெற்றிகரமான மணவாழ்க்கையின் ரகசியம் என்னவோ?" என்று கேட்டபோது -

"கல்யாணமான புதிதில் வட இந்தியாவில் வேலை. உங்க அம்மாவின் சென்றேன்" ஆரம்பித்தார் அப்பா. "ஸ்கூலில் அல்சர் காம்ப்ளிகேட் ஆகி ரத்த வாந்தி எடுத்த சமயம் அவள் கிரிச்ச முகம் மாறாமல் பார்த்துக்கிட்டா. இத்தனைக்கும் அவளுக்கு அப்ப இருபது வயது கூட முடியலை. நான் குணமடைஞ்சேன்னா அதுக்குப் பெரிய மருந்து உங்கம்மாதான்" அப்பா கண் கலங்க நினைவுகூர்த்தார். அம்மாவிடம் கேட்ட போது, "பத்து வருஷமா இந்த மூட்டுவலிக்கு உங்க அப்பா பார்க்காத வைத்தியமா? பண்ணாத செலவா? ஆனாலும் ஒரு நாள் கூட அப்பா சலிக்கக் கிட்டில்லைடி. எனக்குச் செலவு பண்ணினதில் ஒரு வீடே கட்டி விருக்கலாம். இன்னும் சரியானபாடிக்கலை. ஆனால் உங்கப்பா எனக்கு எல்லா பணிவிடையும் செய்யறார். அவர் மனக் யாருக்கு

## ஆசையில் ஒரு

வரும்?" என்று நன்றி பெருமிதத்துடன் கூறுவார்.

இதில் ஒன்று சவனித்தீர்களா? இரு வரையுமே நன்றி என்ற ஓர் உணர்வு பிணைக்கிறது. ஆமாங்க, நன்றி உணர்வு தாங்க எல்லா உறவுகளின் அஸ்திவாரம். அது இருந்தா, எந்தச் சக்தியாலேயும் உறவுகளைப் பிரிக்கிட முடியாது. இன்னும் ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் கவனிக்க னும். இரண்டு பேரும் கல்யாண மேடையில் நான் பார்த்துக் கொண்டார்கள்.



**சந்திரன் சித்தி**  
**சக்தி 101 சக்தி**  
மனவலர் மன வெளிவிடு



இத் நிலையில் தினசரி வாழ்க்கையில் சண்டையென்று வந்தால், இவருக்கு (அ) இவருக்கு நம்மைப் பற்றி என்ன தெரியும் என்ற ஒரு விட்டுக் கொடுப்பு மனப்பான்மை

மனதில் இருக்கும். என் பெற்றோருக்கு இடையிலும் சண்டை வந்ததுண்டு. ஆனால் அதன் பிறகு ஒருவரையொருவர் சமாதானப்படுத்திக் கொள்ளும் அழகைப் பார்த்தால், மீண்டும் சண்டை போட மாட்டார்களா என்று தோன்றுமென்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்?

இன்று என் மனம் கட்டுக்கோப்பாக இருக்கிறதென்றால், அதற்கு என் பெற்றோர் காட்டும் அன்பும், அவர்கள் நடந்து கொள்வதும் தான். ஆகவே பெற்றோர்களை, தயவுசெய்து எங்களைத் தப்பாக வழிநடத்தாதீர்கள். ஐயோ, என் அப்பாவும், அம்மாவும் என் பேணாவைப் பிடுங்கி விட்டார்கள். என் கடிதத்தைப் படித்து விட்டு அவர்கள் எழுதப் போகிறார்களாம். சரி, என்னவென்றுதான் கேட்போமே!

**நான் சில வார்த்தைகள் சொல்ல விரும்பிறேன், கேளுங்க!**

"கம்மாயிருந்த சங்கை ஊதிக் கொடுத்தானாம் ஆண்டி" என்ற பழமொழியை கேட்டிருக்கிறீர்களா? இதே, இதே வேலையைத்தான் இன்றைய பல பெற்றோர்கள் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்! இன்று பல பள்ளிக்கூடங்கள், கல்லூரிகள் சோ-எட் நிறுவனங்களாக இருக்கின்றன. அதனால் மாணவ மாணவியர் சகலுமா



# கடிதம்!



க் கலந்துரையாடிக் கொள்வது தீர்ப்புத் தரக்கூடிய உள்ளது. அதை நாம் தப்பாக

எண்ணக் கூடாது. உதாரணத்திற்கு உங்கள் பெண்ணுக்கு ஒரு பைவன் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்கிறாள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் கீபோனை எடுக்கிறீர்கள். உடனே அவளை ஒரு காய்ச்சு காய்ச்சி விட்டு, உங்கள் மகனை சந்தேகத்தோடு ஒரு பார்வை பார்ப்பீர்கள். அந்தப் பிஞ்சு மனம் எவ்வளவு வேதனைப்படும். வேணாம் வேணாம்னு சொன்னா வேறாம் வேறாம்னு கேட்கிற



வயசுப்பா அதுங்களுக்கு. நீ இதைத் தப்பு என்று சொன்னால் வெறும் நட்பாக அவன் மனதிலிருக்கும் உணர்வு, "ஓ அப்பா தப்பு என்கிறாரே, அப்போ அவன் மேல் எனக்கு காதல்தான் போலும்" என்று அவன் மனத்தில் வரும் எண்ணத்திற்கு நீங்கள்தான் முற்றிலும் காரணம். மகனோ (அ) மகளோ தனது தோழியையோ, தோழனையோ வீட்டிற்கு அழைத்து வருகிறான் என்றால், அவர்களுடைய மனத்தில் எந்தச் சலனமுமில்லை என்று அர்த்தம். இதெல்லாம் வந்த பட்சத்தில்...

உங்கள் பிள்ளையின் மீது நீங்கள் சந்தேகப்படுகிறீர்களானால், உங்கள் வளர்ப்பின் மேல் சந்தேகப்படுகிறீர்கள் என்றுதான் அர்த்தம்.

ஒருவேளை உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு தங்களுடைய தோழனோடோ (அ) தோழியோடோ காதல் என்கிற ஆசை அவர்கள் மனத்தில் தோன்றினாலும் கூட, "சே, சே நம்மை சகஜமாகப் பழக அனுமதித்த பெற்றோர்களின் நம்பிக்கையை குலைப்பதா" என்று நினைத்து அவர்களது மனது ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்!

"யோவ், முதல்ல பழக விடோணுமாம், பிறகு காதல் மலரோணுமாம். அப்

புறம் எங்களை நினைச்ச நட்பாலேவ இருக்கோணுமாம், எதுக்கப்பா இதெல்லாம்? இந்த வம்பே வேணாமனுதான் நாங்கள் பழகவே விடுறதில்லை" என்று நீங்கள் கேட்கலாம். ஏங்க, இந்த வயசில் இதெல்லாம் பார்க்காமல் எந்த வயதில் பார்க்கப் போகிறார்கள். பிள்ளைகளுக்கு எக்ஸ்போஷர் வேணுங்க. அப்பத்தான் வாழ்க்கையை அவர்கள் புரிந்து கொள்ள முடியும்" அம்மாவும் நம் பங்குக்குத் தன் கருத்துக்களைக் கூறுகிறார் :

"என் பொண்ணை தான் பொத்திப் பொத்தித்தான் வளர்ப்பேன்" என்று நீங்கள் சொன்னால்... "நானே உங்கள் மகள் ஒரு டிக்கெட் எடுக்கக் கூட கூச்சப் படுவாள். அதை நீங்கள் பெருமையென நினைத்தால் அது மிகவும் தவறு. கூச்சம் என்பது என்ன? மென்மையின் வெளிப்பாடு. மென்மையான துணியில்தான் முன் கவமமாகப் பாயும் என்பதை நீங்கள் உணர வேண்டும். இது பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல ஆண்களுக்கும் தான்.

சரி, என் கணவர் பேசிக் கொண்டிருந்த விஷயத்துக்கு வருவோம். மிகச் சில சமயங்களில் உங்கள் மீது எவத்துள்ள அன்பையும் தாண்டி அவர்களுக்கு ஒருவர் மீது காதலென்றால் கல்யாணம் செய்து வையுங்கள்! வாய்ப்பு பிடிக்காதீர்கள். நாளை பிள்ளைகளுக்குள் சண்டை வந்தால் அவர்களை, "நீங்கள் தான் காதலர்களாச்சே, பிறகு ஏன் சண்டை" என்று சொல்லி வெறுப்பைத் தாதிர்கள்; தீர்த்து வையுங்கள். இல்லாத வாழ்க்கையில் ஊடல்கள் சகஜம்தானே!

என்ன, என் அப்பா, அம்மா எழுதியதைப் பார்த்தீர்களா? கடைசியாக ஒரு வேண்டுகோள் : உங்கள் பிள்ளைகளை வீட்டுக்குள் பூட்டிப் பூட்டி வைக்காதீர்கள். வெளியே செல்லட்டும். வாழ்க்கை புரியட்டும். இக் கடிதம் எங்களின் நற் பெருமையின் வெளிப்பாடல்ல. இக் கடிதம் எங்கள் இல்லறம் போலவே அனைவரின் இல்லறமும் சிறக்க வேண்டும் என்கிற ஆசையில் ஓர் கடிதம்..

இப்படிக்கு  
அ. தானி

## வரிசை

வரிசைத் தட்டைச்  
சுமத்தபடி  
எனும்புகள் ஊர்வலம்.  
அங்கேயும் உண்டோ  
நீர்வரிசை?

- வி. ஜானகி.



# ***Murugan*** mega offer!

**Murugan, Leaders in cutlery since 1985, offers:**

**Unique Combo packs**



**Aarumugaa Industries**

**Tel:91-044-25555892 / Mob:94440 75181**

**Pressure Cookers**



***Cooking solutions... Not just cookers!***

# ***Murugan***

## **Cutlery**

### **Second Best to Nature...**



**Murugan Metal Industries**

**Tel:25343412 / 25346162**



தமிழ்நாடு சாஸ்திர அகாடமி

தமிழ்நாடு சாஸ்திர அகாடமி

# பாபுபாபுபாபு



தெய்வீகம்

பத்துகளில் - ஆர்வம், பரபரப்பு,

பதற்றம், அசட்டுத் தைரியம்

நிகுபதுகளில் - தல்ல அறிவு, நஞ்சாகம்,

பிடிவாதம்.

முப்பதுகளில் - திறமை, வலிமை, முறுக்கு, தான் என்று

அகங்காரம்.

நூற்பதுகளில் - தன்னம்பிக்கை, திறமை, தைரியம்.

ஐம்பதுகளில் - அடக்கம், ஆழ்ந்த சிந்தனை.

பிறந்து, வளர்ந்து, வாழ்ந்து, திருநிலையில் மரணத்தைத்  
சந்திக்கும் சாதாரண மனிதன் உடந்தே ஆக  
வேண்டிய படிக்கத் திட்டம் :

பிறந்தது, வளர்ந்து, வாழ்ந்து, திருநிலையில் மரணத்தைத்

சந்திக்கும் சாதாரண மனிதன் உடந்தே ஆக

வேண்டிய படிக்கத் திட்டம் :

பிறந்தது, வளர்ந்து, வாழ்ந்து, திருநிலையில் மரணத்தைத்

சந்திக்கும் சாதாரண மனிதன் உடந்தே ஆக

வேண்டிய படிக்கத் திட்டம் :

பிறந்தது, வளர்ந்து, வாழ்ந்து, திருநிலையில் மரணத்தைத்

சந்திக்கும் சாதாரண மனிதன் உடந்தே ஆக

வேண்டிய படிக்கத் திட்டம் :

பிறந்தது, வளர்ந்து, வாழ்ந்து, திருநிலையில் மரணத்தைத்

சந்திக்கும் சாதாரண மனிதன் உடந்தே ஆக

வேண்டிய படிக்கத் திட்டம் :

பிறந்தது, வளர்ந்து, வாழ்ந்து, திருநிலையில் மரணத்தைத்

சந்திக்கும் சாதாரண மனிதன் உடந்தே ஆக

வேண்டிய படிக்கத் திட்டம் :

பிறந்தது, வளர்ந்து, வாழ்ந்து, திருநிலையில் மரணத்தைத்

சந்திக்கும் சாதாரண மனிதன் உடந்தே ஆக

வேண்டிய படிக்கத் திட்டம் :

பிறந்தது, வளர்ந்து, வாழ்ந்து, திருநிலையில் மரணத்தைத்

சந்திக்கும் சாதாரண மனிதன் உடந்தே ஆக

வேண்டிய படிக்கத் திட்டம் :

பிறந்தது, வளர்ந்து, வாழ்ந்து, திருநிலையில் மரணத்தைத்

சந்திக்கும் சாதாரண மனிதன் உடந்தே ஆக

வேண்டிய படிக்கத் திட்டம் :

பிறந்தது, வளர்ந்து, வாழ்ந்து, திருநிலையில் மரணத்தைத்

சந்திக்கும் சாதாரண மனிதன் உடந்தே ஆக

வேண்டிய படிக்கத் திட்டம் :

பிறந்தது, வளர்ந்து, வாழ்ந்து, திருநிலையில் மரணத்தைத்

சந்திக்கும் சாதாரண மனிதன் உடந்தே ஆக



அறுபதுகளில் - தற்காப்பு

உணர்வு, ஆழ்ந்த அனுபவம்.

எழுபதுகளில் - தெளிவு,

உயர்ந்த சிந்தனைகள்.

எண்பதுகளில் - சயக்கட்டுப்பாடு,

அமைதி.

தொண்ணூறுகளில் - வாழ்வு தந்த ரூபணம்,

திறந்த தெய்வீகம்.

நூறில் - இறைவனடி

பந்துகளில் கொஞ்சம் அதிவுழர்வனவுப் பேசினால், "பிஞ்சிலே

பழக்காதே; கொஞ்சம் அடக்கி இரு" என்பார்கள் பெரிபலர்கள்.

அறுபதுகளிலும் ஆக அடக்காவிட்டால் "வயக்கூத்த தடுத்த

மாதிரி நடந்து கொள்ளத் தெரியலையே" என்பார்கள் சிறிய

வர்கள். (அந்த அறுபதுகள் தனக்கும் வரும் எகம்பதை சொன்னாய

மாக மறந்து விட்டு).

எண்பதுகளில் எப்பொழுதாவது உணர்ச்சிவசப்

பட்டு ஏதாவது உளறி விட்டால், "இன்னும்மா

பகிர்வம் வரணை" என்பதை மட்டும் மிகவும்

கத்திச் சொல்லும் சற்றழம், தட்டம்.

அதனால் எப்போதும் எடவுத் திணைவு

திறந்திருக்க, உணர்வாக, எப்பிரமாக வாழ்வோம்.

தம்மால் திக்ஷயம் முடிபும்.

- பகாணி ராபர்ட்ஹாமி



என் மாமியார் மங்கையர்  
மலருக்கு பரம ரசனை, 25-ம் தேதி  
முதலே நான் கடைத்தெருவுக்குப்  
புறப்பட்டால் 'மங்கையர் மலர்  
வாங்கிண்டு வந்துடு' என்று  
நினைவுபடுத்துவார். சென்னையில்  
2ம் தேதியன்று கிடைக்கும் மலர்,  
தேராகூரில் 29, 30 தேதிகளில்  
கிடைக்கும் மலர் கிடைக்காமல் நான்  
திரும்பினால் தன்னைப் பார்க்க வரும்  
பேரனிடமோ பேத்தியிடமோ, 'நான்  
காக கொடுக்கிறேன் எனக்கு  
மங்கையர் மலர் வாங்கிக் கொண்டு  
வந்து கொடு' என்று

என் காதில் விழுவது போல்  
சொல்வார்.

மலர் வந்தபின் எங்களுக்குள் யார்  
முதலில் படிப்பது என்ற போராட்டம்.  
'நான் வேகமாகப் படித்து விடுவேன்.  
பிறகு நீங்கள் நிதானமாக உங்கள்  
இஷ்டம் போல் படியுங்கள்' என்று  
வாதிடுவேன். ஒருமுறை இதைக்  
கண்ணுற்ற என் கணவர், 'இனிமேல்  
இரண்டு மலராக வாங்கி வந்து விடு.  
ஆம்மாவும் முதலில் படிக்கட்டும்'  
என்று கூறி அந்தப் பிரச்சனைக்கு ஒரு  
முற்றுப் புள்ளி வைத்தார்.

மலர் வந்தவுடன் அவர்  
முதலில் படிப்பது ராசி  
பலன். தன்

பிள்ளைகள்,  
பெண்களில்  
ஆரம்பித்து தன்  
பேரக் குழந்தைகள்  
அனைவருக்கும் உரிய  
பலன்களைப் படிப்பார்.

பிரச்சனைக்குரிய குழந்தைகளுக்குக்  
கொயிலுக்கு சென்று அர்ச்சனை  
செய்யவோ, குடம் ஏற்றி வரவோ  
வற்புறுத்துவார். குடம்பத்தில்  
எல்லோருடைய பிறந்த தேதியும்,  
நட்சத்திரமும் அவருக்கு  
அந்துபடி. என் கணவரோ

கொயிலுக்குப் போனால் தன்  
இரண்டு குழந்தைகளின்  
நட்சத்திரமும் ராசியும்  
சொல்வதற்குள்  
31, திண்டாடிப் போவதைப்  
பார்க்க எனக்கு

வேடிக்கையாக இருக்கும்.

பிறகு அவர் படிப்பது சின்ன  
சமையல் குறிப்புகள். சின்னப்



மங்கையர் மலர்  
சுதந்திர சிந்த

மங்கையர் மலர் வெளியீடு

மங்கையர் மலருக்கு

மங்கையர் மலருக்கு







**உங்கள் குழந்தைகளின்  
மனம் கவர்ந்த**

# கோகுலம்

**பிப்ரவரி 2005  
முதல்**

**புதிய வடிவமைப்பு,  
புதிய பெலிவு,  
புதிய பகுதிகள்,  
அதிக பக்கங்கள்**

**என அட்டகாசமாக  
அதே விலையில்  
கிடைக்கிறது!**

**உயர்ச்சி  
சுயநிர்மாணம்**

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,  
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

பெண்ணாக பன்னிரெண்டு வயதில்  
திருமணமாகி சமைக்க ஆரம்பித்த  
அவருக்குத் தெரியாத சமைப்பல்  
டிரிக்கா? முக்கால்வாசி அவருக்குத்  
தெரிந்த குறிப்புகள்தான். எனினும்  
மிருந்த ஆர்வத் தோடு படிப்பார்.  
பன்னிரெண்டு வயதில் முதன்  
முதலாக தன் மாமியாரின் நிவசத்  
திற்கு ஒண்டியாகச் சமைத்ததையும்  
அப் போது வடைக்கு உப்புப் போட.  
மறந்ததையும் களை போலச்  
சொல்லுவார்.

விதவிதமாகச் சமைப்பதற்கும்,  
பக்ஷணம் செய்வதற்கும், சம்பிரதாயம்  
தவறாமல் பண்டிகைகள்  
கொண்டாடுவதற்கும் எனக்கு, சுற்றுக்  
கொடுத்த ஆசிரியை அவர்தான்.  
திருமணமான புதிதில் ஸ்டார்  
கோலம் தவிர எதுவும் போடத்  
தெரியாத எனக்கு இனம் ஒரு  
கோலம் வீதம் மார்க்கி முப்பது  
நாளும் முப்பது புள்ளிக் கோவங்கள்  
போடக் சுற்றுக் கொடுத்ததும்  
அவர்தான். இப்போதெல்லாம்  
பொங்கலன்று நான் பெரிதாகப்  
போடும் தேர்க் கோலத்தை, தெருவில்  
போலேர் ஒரு நிமிடம் நின்று பார்த்து  
விட்டுப் போகும் போது எனக்கு  
அவரது நினைவு வருகிறது.

இப்போதெல்லாம் வெகுலாகப்  
பேசப் படுகிற interpersonal relation-  
shipஸ் அவர் ஒரு எக்ஸ்பர்ட்.  
உறவுகளுக்குள் என்ன மனக்  
கசப்போ, கருத்து வேற்றுமை  
இருந்தாலும் அவர்களது  
கருத்துக்களில் தவறாமல் கலந்து  
கொள்ளுமாறு வற்புறுத்துவார்.  
இன்று அவர் எங்குள்ளிடையே இல்லை.  
ஆனால் ஒரு பல்கலைக்கழகமாக அவர்  
இருந்திருக்கிறார் என்று எனக்கு  
அவரது மறைவுக்குப் பின்தான்  
புரிகிறது.

- உயர் கண்ணன்

**என் தாயார் மிகவும் மடி ஆசாரம் பக்தி என்று பல பிடிப்புனைக் கொண்டவராக இருந்தார். எனக்கும், என் தாயாருக்கும் தினம் தினம் வழக்காகு மன்றம் தான்! பல சமயங்களில் தாயின் அன்பையும், அரவணைப்பையும் எதிர்பார்த்து... ஏங்கி இந்த ஆசாரத்தினால் கிடைக்காமல் மனம் உடைந்து போய் இருக்கிறேன்.**

காலங்கள் உருண்டோட எனக்கு கணவர், குழந்தைகள் என்று தனி உலகம் உருவாகியது! என் அம்மாவிற்கு மருமகளாக வந்த என் தம்பி மனைவி மாமியார் மனம் கொண்டாமல் தன்னை யும் இந்த ஆசாரங்களில் உட்படுத்திக் கொண்ட டான். காலப்போக்கில் மருமகன் மீது கொண்ட அக்கறைவினால் என் தாயார் தன் ஆசார அனுஷ்டானங்களைபெல்லாம் மிகவும் தளர்த்திக் கொண்டார்கன்!

பண்டிகைகள், அமா வாசை போன்ற தினங் களில் கூட 'முடித்தால் தளவக்குக் குளி' உடம் புகு முடியாவிட்டால்

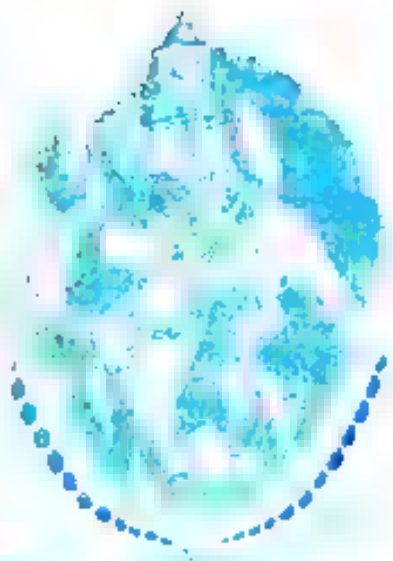
வேண்டாம்' என்று சொல்லும் அளவிற்கு மாதிப் போனார்கள். பல சமயங்களில் மாமியார் சொல்லி மருமகனும், சில சமயங்களில் மருமகன் சொல்லி மாமி யாரும் விட்டுக் கொடுத்து பரஸ்பர அன்பால் சிறப் பாக வாழ்க்கை நடத்தினார்கள்.

முதுமை காரணமாக என் தாயார், மிகவும் சோர்ந்து போனார்கள். "பாலம் நீயே எல்லா வேலை களையும் செப்பியாய் - என்னால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லையே" என்று மிகவும் வருத்தப்படுவார் ண். தன்னால் ஏதும் செய்ய முடியவில்லையே என்ற எண்ணமே அவர்களை மேலும் பலவின்படுத்தியது.

"அம்மா, நீங்கள் குடும்பத்தார்களுக்காக எவ் வளவோ செய்திருக்கிறீர்கள்- இன்னும் உங்களால் நிச்சயம் செய்ய முடியும்" என்று சொல்ல, "என்னால் ஒரு காய் கூட தறுக்க முடியவில்லையேம்மா" என்று அம்மா வருத்தப்பட்டுச் சொன்னார்கள்.

"இல்லையில்லை உங்களால் நிச்சயம் முடியும்" என்றவன், உறவினர் ஒருவர் ராமேஸ்வரம் சென்ற பொழுது, அவர்களிடம் சொல்லி ஒரு ஜபமாலை வாங்கி வரச் சொல்லி அதை அம்மாவிடம் கொடுத்து, "இன்னும் நம் குடும்பத்தார்களுக்காக ராமஜபம் செய் யுங்கள். நீங்கள் செய்யும் ஜபமே எங்களைக் காக்கும் - இதுவும் குடும்பத்தார்களுக்காகச் செய்யும் சிறப்பான பணிதான்" என்று அம்மாவை உற்சாகப்படுத்திக் கூறவும், அன்று முதல் என் தாயார் சதாசர்வ காலமும் ஜபமாலையுடன் தான் இருந்தார்கள்.

ராமஜபம் செய்வதில் ஓர் அகரப் பிடிப்பும் ஈடுபாடும் ஏற பட அவர்களின் உடல் உபாதை வியோதிகம் எல்லாம் மறந்து போனது என்பது



## மருமுகள்!

உண்மை! அந்த ஜபமாலை கொடுத்த உற்சாகமும், நம்பிக்கை யும் அவரை நோபோடு பாயோடு போராடாமல் செய்ய உதவிவது.

அன்று! ஊருக்குச் செல்வது போல எல்லோரிடமும் அழகா க்ப் பேசி... அறிவுரை கூறி னதரி யம் சொல்லி, மூச்சு விடுவதில் சற்று கிரமப்பட்டு விவரவையில் குளித்து, பத்து நிமிடத்தில் இறுதி யாத்திரைக்குத் தயாராகி விட் டார்கள்!

வயோதிகக் காலத்தில் தன் னால் எதுவுமே செய்ய முடிய வில்லையே என்று தளர்த்து போன அம்மாவை ராமஜபம் செய்வதில் ஈடுபடுத்தி, அவர்களை ஒரு நிம்மதி யான வாழ்க்கைக்கு உட்படுத்திய என் தம்பி மனைவி ஓர் அற்புத மான மருமகள் என்று உங்கள் அனைவருக்கும் தெரிவித்துக் கொள்வதில் பெருமதம் அடை கிறேன்.

• ஜி. சசிகலா



சுப்பிரதீபர் சித்தி  
மகத்தாடி சித்தி

மலர்-கனம் மலர் வெளியீடு

# எண்ணி...

ஐயம்யோ இந்த  
வாட்டுலயா  
சேர்த்தீங்க!



“நான் அண்ணிக்கு அப்படிப் பேசி இருக்க வேண்டாம். யோசிக்காம பேசிட் டேன்.”

“அண்ணிக்கு அவங்க அப்படிப் பேசினதிலே இருந்துதான் இவன் ஒரே யடியா அப்செட் ஆயிட்டான்.”

“அந்த அம்மகிட்டே யார் பேசுவா? ஓவர் பேசு. மறுஷன் கேட்க முடியாது.”

இதெல்லாம் அவ்வப்போது நம் காதுவ் விழும் வார்த்தைகள். ஏன், சம யங்களில் நாமே சொன்ன வார்த்தைகள் தான்.

எண்ணி... எண்ணிப் பேசுவதன் அவ சிப்ததைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள லாமா? அதென்ன எண்ணி... எண்ணி..

எண்ணி - யோசித்துப் பேசுதல்  
எண்ணி - கனக்காய் நூறு வார்த்தை கள் அளவாகப் பேசுதல்.

என்கெல்லாம் எண்ணிப் (யோசித்து) பேச வேண்டும் என்று பார்ப்போம்.

“உங்களை விட வயது  
முதிர்ந்தவர்களிடம்”

நம்மை விட வயதானவர்களுக்கு

நாங்க  
பேசிக்கிட்டிருந்தது  
பாட்டிக்கு  
தெரியக்கூடாது  
புரிஞ்சுதா?



அனுபவ அறிவு இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து அதை மதித்து யோசித்துப் பேச வேண்டும். ‘உங்களுக்கு இதெல்லாம் புரியாது’ ‘உங்களுக்கு ஒண்ணும் தெரி யாது’ ‘உங்களை யார் கேட்டது’ ‘உங்க வேலையைப் பாருங்க’ போன்ற வார்த்தைகள் அந்தக் கனிந்த உன்னததை மேலும் கசக்கிப் பிழிந்து விடும்.

அலுவலகத்தில் உங்களுக்கு  
மேலுள்ள அதிகாரிகள் :

எந்த ஒரு அதிகாரியும் தனக்குக் கீழ் வேலை பார்ப்பவர் சிறந்த உழைப்பாளி யாக, தான் சொல்வதைக் கேட்டு அதன் படி நடப்பவராக இருக்க வேண்டும் என்றே விரும்புவார். தனக்கு ஆலோ சனை கூறுபவராகவோ, தன் மேதாஸித் ததைதைக் காட்டுபவராகவோ இருப் பதை விரும்புவதில்லை. ‘ஸார், இந்துப் பிராஜெக்டை இப்படித்தான் செய்வ ணும். எனக்கு இது முன்னாலேயே தெரி யும்’ போன்ற வார்த்தைகள் வேண்டாம்

மருத்துவமனையில்  
நோயாளியிடம் :

உங்கள் வார்த்தைகள் அவ ருக்கு மருந்தாக அமைய



மருத்துவம்  
மருத்துவம்

மருத்துவம் மருத்துவம்



வேண்டுமே தவிர விஷ  
மாக அமைத்து விடக்  
கூடாது. "என்ன இப்  
படி இந்த வயசிலேயே  
அட்டாக். இன்னும்  
பெண்ணுக்குக் கல்யா  
ணம் பண்ணலே"

"இந்த ஆஸ்பத்திரிக்கு நான் ஏற்கெனவே  
ஒரு தடவை வந்திருக்கேன். என் பிரண்ட்  
சங்கர் இங்கேதான் அட்டமிட் ஆயிருந்  
தான். பாவம்... நான் வந்து பார்த்த  
அடுத்த நாளே போயிட்டான்" - இப்  
படிப் பேசத் தெரியாமல் பேசுபவர்கள்  
தோயாளியைப் போய்ப் பார்க்காமல்  
இருந்து விடுவதே நல்லது.

### விட்டிலுள்ள நெருங்கிய

உறவுக்குள் :

வீடு என்றாலே பிரச்சனைகள் இல்  
லாமல் இருக்காது. நாம் யோசிக்காமல்  
வார்த்தைகளைக் கொபத்தில் கொட்டக்  
கூடாது. "நான் ஒரேயடியாய் போய்ச்  
சொந்த பிறகுதான் இந்த வீடு உருப்படும்"  
"அப்படியே போய் எங்கேயாவது ஒழிந்து  
போ." கேட்கும் உள்ளங்களுக்குத்  
தான் எத்தனை வேதனை!

பெரிய ஆளாகக் கற்  
பனை செய்து  
கொண்டு உங்க  
ளையே ஒருநாள்  
மிரட்ட ஆரம்பிக்  
கும்.

சரி... எங்கெல்  
லாம் எண்ணி (அள  
வாய் நாலு  
வார்த்தை) பேச  
வேண்டும் என்று  
பார்ப்போம்.

அலுவலகத்தில்  
மற்ற ஊழியர்கள்,  
வாடிக்கையாளர்  
களிடம் :

அலுவலகத்தில்  
நெருக்கமான ஒரீரு  
நண்பர்கள் தவிர

மற்றவர்களிடம் ஒரு  
அளவாக அளந்து பேசிப்  
பழகுவதே நல்லது. யார் யார்

தான் பெற்ற  
குழந்தை  
களிடம் :

குழந்தைகளிடம் பேசத் தெரி  
யாமல், யோசிக்காமல் பேசுபவர்கள்  
70% என்று கூடச் சொல்லலாம். "டேய்...  
நாங்க இங்கே பேசினதை உங்க அப்பா  
கிட்டே சொல்லிடுவதே". "நாம இங்கே  
வந்து போனதை உங்க பாட்டிகிட்டே  
சொல்லக் கூடாது" - உடனே  
குழந்தைகள் தன் அம்மா  
வின் ரகசியம் தன்  
கையிலே என்று  
தினனத்துக்  
கொண்டு, தன்னைப்



# எண்ணி...



எப்படி இருப்பார்கள் என்று சொல்ல முடியாது. உங்கள் அதிகப்படியான பேச்சு சமயங்களில் உங்கள் வேலைக்கே உண்மைத்து விடலாம். அதே போல் விவாபாரிகள் நங்கள் வாடிக்கையாளர் களிடமும் ஒரு அளவாகப் பேச்சு வைத் துக் கொள்வதே நல்லது. ஒரேயடியாகப் பேசிக் நுலவினால் கடன் கொடுக்க நேரிட்டு, முதலுக்கே மோசமாகப் போய் விடலாம்.

**நம் வீட்டில் வேலை செய்பவர்களிடம் :**

சிவருக்கு வீட்டு வேலைக்காரியிடம் என்னதான் பேசுவது என்று தெரியாது. அவன், வீட்டு அஞ்சளறப் பெட்டியில் இருக்கும் எஞ்சு முதல் பாங்கு வாக்களில் இருக்கும் காசு மாலை வரை அறிந்து வைத்திருப்பான்.

**புகுந்த வீட்டு உறவினரிடம் :**

சிவர் கல்யாணமாசிப் புகுந்த வீடு வந்த உடன் தன் பிறந்த வீட்டுக் கதை அல்லாஸவையும் ஒன்று விடாமல் ஒப்பிப் பார்கள். இது தேவையில்லாத ஒன்று. பின்னாளில் ஏதாவது ஒரு பிரச்சனை என்றால், 'உங்க அத்தை சரியில் வேண்டு நீயேதானே சொல்லே' என்று திருப்பி அவர்கள் கேட்கும் போது

அளந்து பேசாததன் விளைவை எவ்வளவு அவஸைப்பட நேரிடும்.

**முதன் முதலில் அறிமுகமாகும் உறவினர் தன்பரிடம் :**

உறவினரிடமோ, தன்பரிடமோ முதன் முதலில் அறிமுகமாகிப் பேசும் போது முத்து உதிர்ந்தாற்போல அழகாக அளந்து பேசுவதே நல்லது. முதல் அறிமுகம் 'இன்னும் கொஞ்ச நேரம் இவரிடம் பேசிக் கொண்டிருக்க மாட்டோமா? என்று ஏங்கும்படி இருக்க வேண்டும். 'சே, இனிமே இவங்ககிட்டே வந்து மாட்டிக்கக் கூடாது' என்று ஒதுங்கும்படி இருக்கக் கூடாது.

சரி... நானும் ஒரேயடியா உங்ககிட்டே சொல்ல வேண்டாம்னு பார்க்கறேன். சொல்லிட்டேன் 'என்னி... என்ன' நான் வார்த்தைகள், கடைப்பிடிக்கலாமே வாழ்க்கையில்!

**• கீதா தெய்வசிகாமணி**

நின் கணவர் தனியார் பள்ளியில் உயர் வகுப்பு ஆசிரிய ராகப் பணிபுரிகிறார். இவர் தன்னிடம் படிக்கும் மாணவர்களின் தேர்ச்சி அறிக்கை யில் (ரேங்க் கார்டு) அப்பா, அம்மா இரு வரிடமும் கையெழுத்து வாங்கச் சொல்லி யிருந்தார். (ஒவ்வொரு மாதமும்) ஏன் என்று அவரிடம் கேட்டேன். அதற்கு அவர் '9-வது 10-வது படிக்கும் போதுதான் மாணவர்களின் நடத்தையில் மாறுபாடு ஏற்படும். இதைத் தடுக்க அவர்களின் மேல் பெற்றோர்களின் கவனம் எப்போதும் இருக்க வேண்டும் என் பதற்காக இப்படிச் செய்கிறேன்' என்றார். இதற்கு நல்ல பலனும் கூட

- என்.

கல்பனா ராமன்.



தமிழ்நாடு சாஸ்திர அக்காமி

சென்னை-16





# பெண்களின்

## தோள்பட்டை

பெண்கள் தோள்பட்டை வலியினால் அதிக அளவில் அவதிப்படுகிறார்கள். பாதிக்கப்பட்ட தோள்பட்டை பக்கமாக இரவு ஒருபுறமாக சாய்ந்து படுக்கும் போது வலியினால் தூக்கம் கெடுகிறது. பல பெண்களுக்கு நான் முழுவதும் தொடர்ந்து வலி இருக்கும். மேலும் சிலருக்கு கையை ஒரு அளவுக்கு மேல் தூக்கும் போது தோள்பட்டை வலி அதிகமாகிறது.

தோள்பட்டை வலியின் முக்கியக் காரணங்கள் :

- \* 50 வயதுக்கு மேல் உள்ள பெண்களுக்கு Rotator Cuff கிழிதல் தோள்பட்டை வலிக்கான முக்கியக் காரணமாகும்.

- உறைந்த தோள்பட்டை 40 வயதுக்கு மேல் உள்ள பெண்களுக்கும், சர்க்கரை வியாதி உள்ள பெண்களுக்கும் தோள்பட்டை வலி வருவதற்கான முக்கியக் காரணமாகும்.

- \* கால்சியம் தோள்பட்டையில் படிவதும் தோள்பட்டை வலியின் ஒரு காரணமாகும்.

- \* தோள்பட்டை மூட்டுச்சிதைவு சில பெண்களுக்குத் தோள்பட்டை வலி வருவதற்கான காரணமாகும்.

- \* கெளட் எனப்படும் வியாதியும், மூட்டு வாதமும் சில பெண்களுக்கு தோள்பட்டை வலி வருவதற்கான காரணங்களாகும்.

- \* சுழுந்து, வயிறு மற்றும் உதரவிதா



ளம் இவற்றில் ஏற்படும் வலியானது தோள்பட்டைக்கும் பரவலாம்.

தோள்பட்டையின் முக்கிய உடற்கூறு அமைப்பு :

ரோடேடர் கஃப் என்பது தோள்பட்டை மூட்டின் மூன்று பக்கங்களில் இருந்தும் சூழப்பட்ட, தசைநார்கள்ளின் இணைப்பாகும். இது கையை மேலே தூக்கும் போதும், உயர்த்தும் போதும் கை நிலையாக இருப்பதற்கு உதவி செய்கிறது. நாம் கையைப் பயன்படுத்தும் போது இவை இறுக்கமான நிலையில் உள்ளன. திடீரென்று அதிக பளுவான பொருளைத் தூக்கும்போதோ அல்லது அடிக்கடி அதிக அளவில் கைக்கு வேலை கொடுப்பதாலோ அல்லது இரத்த ஓட்டக் குறைவினாலோ இந்த தசைநார்கள் கிழித்து விடுகின்றன. இந்த தசைநார்களின் கிழிதலால் கையின் தசைகள் வலுவழிந்து, கை எலும்பின் தலைப்பக்கம் கையை மேலே தூக்கும் போது மேல்நோக்கி நகர்ந்து விடுகிறது.



சுகந்தையர் சித்த  
மகத்தூரன் சித்த

பல்கலைப் பல்கலைக்கழகம்

**ரொடேடர் கஃப் கிழிதலின்  
அறிஞர்கள் :**

மேலே கூறியுள்ளபடி, கையைத் தலைக்கு மேல் தூக்கி வேலைகள் செய்யும் போது தோள்பட்டை வலி ஏற்படும். நாளடைவில் கையைத் தலைக்கு மேல் தூக்கி வேலை செய்ய முடியாது. நாம் அன்றாடம் செய்யக்கூடிய தலைவாருதல், சமைப்பல் அன்றையில் உயரமான இடத்தில் எவத்துள்ள பொருள்களை எடுத்துப் போன்ற சிறு சிறு வேலைகள் கூட அதிக அளவில் பாதிக்கப்படும். இதுபோன்ற வேலைகள் செய்யும் போது தோள் பட்டை வலி அதிகமாகிறது.

**ரொடேடர் கஃப் கிழிதலைக் கண்டறியும் வழிமுறைகள் :**

\* மருத்துவர் தோயாளியைப் பரிசோதனை செய்வதின் மூலம் இதைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

\* எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் செய்வதின் மூலமும் இதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

**சிகிச்சை முறைகள் :**

\* ஆரம்பக் காலத்தில் வலியை ஒய்யு எடுப்பதின் மூலமும், வலிதிவாரணி

களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம்.

\* ஒய்யு எடுக்கும் போது தோள் பட்டை வலியிருந்தால், வலிமரத்துப் போகும் மருந்தை, ஊசி மூலம் தோள் பட்டை மூட்டில் செலுத்தலாம். இதனால் வலி குறைந்தால், இது ரொடேடர் கஃப் கிழிதல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தும். முடிந்தால், ஸ்டிரியாட்ஸ் மருந்தை, மரத்துப் போகும் ஊசி போட்ட துளை மூலம் செலுத்தலாம். ஹீட் அப்ளிகேஷன், ஷார்ட்வேல் தெரெபி போன்ற பிளியோதெரபி வழி முறைகளால் தோள்பட்டை வலிக்குப் பயன் ஏதும் இல்லை.

\* ரொடேடர் கஃப் முழுவதும் கிழிந்த நிலையில் உள்ள முதியோர் களுக்கு ஐசோமெட்ரிக் எக்ஸர்ஸைஸ் எண்ப்படும் சிறப்பு சிகிச்சை முறை பயன் தரக்கூடியதாக இருக்கும்.

\* மேற்கூறிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றிய பின்பும் தோள்பட்டை வலி தொடர்ந்து இருந்தால், அறுவைச் சிகிச்சையே தீர்ந்ததத் தீர்வாகும்.

**• டாக்டர். ஏ.கே.  
வெங்கடாசலம்**

## **பாரதியார் சொன்னாரா?**



**மாதர் தம்மை இழிவு செய்யும் மடமை மையக் கொளுத்துவேம். இதுவரை மற்றவர்கள் பெண்களை இழிவுபடுத்துவதாகப் பொருள் சொன்னார்கள். ஆனால் இன்று பெண்கள் சித்தரிக்கப்படுவதையும், அழகிப் போட்டியில் அவங்களைமரக திற்பதையும் பார்த்தால் நாம் பாரதியின் வரிகளை மீண்டும் நினைக்கத் தோன்றுகிறது.**

**மாதர் - 'தம்மை' இழிவுசெய்யும் மடமை என்பதுதான் சரியான விளக்கம். பெண்களின் அந்த மடமை கொளுத்தப்பட வேண்டும் என்பதுதான் பாரதியாரின் ஆதங்கம்.**

**-வெ. சுப்பிரமணியன்  
கிளை நூலகம் - எருக்கஞ்சேரி.**



# பெற்றோர்களின் மேலான கவனத்திற்கு...

இன்றையக் குழந்தைகள் அறிவாளிகளாகவும், திறமையானவர்களாகவும் இருந்தாலும் கூட, தினம் ஒரு குழந்தையேனும் தற்செலவை செய்து கொண்டதாய் செய்திகள் வெளிவந்தவண்ணம் உள்ளன. இது, எதைக் காட்டுகிறது என்பதால் நம்முடைய குழந்தைகளை நாம் தன்னம்பிக்கை உடையவர்களாக வளர்க்கத் தவறி விட்டோமோ என்று தோன்றுகிறது.

பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை போஷாக்காக நல்ல உணவு அளித்து உடனடி வளர்த்தால் மட்டும் போதாது. அவர்களை மனவலிமை படைத்தவர்களாகவும் வளர்ப்பது நமது கடமையாகும். "வலிமையே வாழ்வு; பலவீனமே மரணம்" என்று விவேகானந்தர் அறிவுறுத்தி இருக்கிறார். குழந்தைகள் பள்ளியில் இருந்து வந்ததும், அவர்கள் பேசுவதைக் காது கொடுத்துக் கேளுங்கள்; அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள். அவர்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சனை இருக்கிறதா, எதற்காவது பயப்படுகிறார்களா? என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பெண் குழந்தைகளானால் முன்பின் அறிமுகம் இல்லாதவர்களுடன் பழக அனுமதிக்காதீர்கள். எந்தப் பிரச்சனை வந்தாலும், அன்போடு

அரவணைக்க நீங்கள் இருப்பதை உணர்த்துங்கள். உங்களை அணுக அவர்களுக்குப் பயம் இருக்கக் கூடாது.

இன்று பல குடும்பங்களில், கணவன், மனைவி இருவருமே வேலைக்குச் செல்பவராக இருக்கிறார்கள். அப்போது பிள்ளைகள் மனதில் இருப்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாமல் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. எனவே பிள்ளைகளோடு நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். எவ்வளவு நேரம் என்பதை விட எப்படி ஆக்கபூர்வமாக நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்கள் என்பதே முக்கியம்.

பிள்ளைகளின் உணர்வுகளைப் புகிர்ந்து கொள்ள ஆசிரியர்களும் தயாராக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் குழந்தைகள், பெரும்பாலான நேரத்தை பள்ளியிலும், டிஜிடிவிடிலும் மற்ற வகுப்புகளிலும் கழிக்கிறார்கள். அவர்கள் தவறு செய்யும் போது கண்டித்து பயமுறுத்துவதை விட அன்பு



சாஸ்திர அக்காடமி  
தமிழ்நாடு சாஸ்திர அக்காடமி

புதுச்சேரி 605 006



கார்ட்டி இருந்த முயலுங்கள்.

முன்பெல்லாம், தெருவில் எல்லாக் குழந்தைகளும் சேர்த்து விளையாடுவார்கள். பள்ளியிலும் விளையாட்டு கள் டிப்பாக இருக்கும். இன்று பல பள்ளிக் கூடங்களில் விளையாட்டு வகுப்பு என்பதே இல்லை. இதனால் ரிலாக்ஸேஷன் இல்லை. மேலும் வெற்றி தோல்வி என்ப சமமாகப் பாவிக்கும் மனப்பான்மை எல்லாம் வளர்க்கத் தவறி விட்டோம். ஏற்குறைய எல்லா வீடுகளிலும், ஒரு குழந்தை மட்டுமே இருப்பதால், வீடியோ கேம்ஸ், சும்ப்பூட்டர் கேம்ஸ் என தாளா சலே விளையாடுகிறது. வீட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையும் இல்லாமல் போய் விட்டது.

கேட்டவுடன் எல்லா விஷயங்களும் கிடைப்பதால், அவர்களுக்கு எதிர்பார்ப்புகள் மட்டுமே உள்ளன. ஏமாற்றமோ அல்லது தாமதத்தையோ கூடச் சந்திக்காமல் வளர்க்கப்படுகிறார்கள். இதனால் பரிட்சையில் தேர்ச்சி போன்ற முதல் ஏமாற்றங்களைச் சந்திக்கும் போது, உயிர், சினிமா போன்றவற்றின் தாக்கத்தால் விபரீதமான முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள்.

தில்லி தீர்த் கலாநிகழ்வைச் சொல்லி

தள்ளும்பிக்கையை வளருங்கள். புத்தகங்கள் படிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள். முதலில் களத்தின், படங்கள் திரைப்படத்தில் புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுத்து படிக்கப் பழக்குங்கள். இதனால் அவர்களுக்கே ஆர்வம் வரும். பின்னர் வாழ்வில் வெற்றி பெற்றவர்கள் பற்றிய புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுங்கள். அதன் பிறகு சுயமுன்னேற்றப் புத்தகங்களைப் படிக்கப் பழக்குங்கள்.

நம்மைப் பார்த்துத்தான் நம் குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்விறார்கள். நமது பிப்பயதான் அவர்கள். எனவே அவர்கள் ஏப்படி, இருக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறோமோ, அவ்வாறு முதலில் நாம் மாற்ற வேண்டும். கோபம், பொறுமை, வெறுப்பு போன்றவற்றை நாம் துறத்தால், அவர்கள் தானாக மாறுவார்கள்.

"தமிழ் வீரத்தில் குஞ்சென்றும்,  
மூப்பென்றும் உண்டோ?" என்றார்  
மகாகவி பாரதி. அது போல இன்று நம்  
பிள்ளைகளிடையே விதைக்கும் தன்மை  
பிச்சை விதை, வெகுண்டி விருட்சமாக  
வளர்ந்து நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்க  
கூட என்று நம்புவோம். வாழ்க வளமுடன்!  
வாழ்க வளமுடன்!!

• பிரபல ஏகாம்பரம்

**வெள்ளி விழாப் பெண்மொழிகள்**

‘உப்பு மூட்டை தூக்கப்பா’ என்று என் மகன்  
கெஞ்சியபோதெல்லாம்  
‘ஊர்ப்பட்ட வேலை இருக்கப்பா’ என்று சொல்லி  
ஒடினேன்!  
உள்ளத்தில் பொங்கிடும் அன்பை ஒரு துளியும் சித்திரமில்  
ஒடினேன்!  
மணிக் கொரு கூட்டம், மணிக்கணக்கில் பேச்சு,  
பங்குச்சத்தை நிலவரம்,  
விற்பனை உயர்வு, இத்தனையும் எதற்கு? பொருள் தேட,  
எனக்கு!  
இன்று என்மகன் வளர்த்து சிறகுகள் முளைத்துப்  
பறந்துவிட்டான்  
ஒள்ளை மட்டும் உணர்விறேன்.. உன்மகன் கனக்கிறது  
இன்று அந்தச் சின்னமகனை ஒருமுறை

உப்புமூட்டை தூக்க  
இத்த உலகத்தையே விளகை போதத் தயாராக  
இருக்கிறேன்!

- நாபிஷர்எஸ். சர்மா; தமிழாக்கம் :ஜேவதி சங்கரன்.



புத்திரமாயுதம் தந்தது  
புத்திரமாயுதம் தந்தது

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26



# ஸ்ரீ ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

18%-ஐ 2வது மாடி, அண்ணா சாலை, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 6.

Ph: 55345081, 55345082, 55345083, 28516799, 55870482

E-Mail: srirave@sathyam.net.in Web: www.sreetravels.com

- பருத்தியாமை யாத்திரை - புறப்படும் தேதி : 28-02-2005. பயணத் தொகை : ரூ. 6500/-
- முல்லை - சென்னை - துபை - கிஷ் யாத்திரை. புறப்படும் தேதி 08-03-2005. பயணத் தொகை ரூ. 6900/-
- முழுமைபாண ராஜஸ்தான் சுற்றுலா - புறப்படும் தேதி : 20-03-05
- தேயான முக்திநாத் - ஹெலிகாப்டர் ஓடும் புறப்படும் தேதி : 25-03-2005. பயணத் தொகை ரூ. 10,500/-

## மெது அருமைபாண கோடை கால சுற்றுலாக்கள்

1. சிம்லா - மது - மணாஸி - தாசிதாஸ் - குருகோத்திரா - கர்ஷி - ஆக்ஷா பயணத் தொகை : ரூ. 6800/- + இலாபிஸ்/விசை டூபெட். புறப்படும் தேதிகள் : ஏப்ரல் 24, மே 1, 8, 15, 22, 29.
2. கர்ஷி சுற்றுலா புறப்படும் தேதிகள் : மே, 05, 20. பயணத் தொகை : ரூ. 7,900/-
3. முசொளி - அஸ்ஸோ - ஸ்தாஸ்டால் சுற்றுலா - புறப்படும் தேதி : மே 5, 20. பயணத் தொகை : 5500/- + இலாபிஸ்/விசை டூபெட்.
4. பஞ்ச துலாசை சுற்றுலா - பயணத் தொகை : ரூ. 8300 (ஈ/சி பஸ் ஸ்திபென்ட்.) புறப்படும் தேதி : 05-05-2005.
5. இலங்கை சுற்றுலா : பயணத் தொகை : 12,000/- புறப்படும் தேதிகள் : ஏப்ரல் 25, மே 05, 25
6. கல்பத்தி - டாஜ்லிஸ் - செங்கடாஸ் சுற்றுலா பயணத் தொகை : ரூ. 7500/- செங்கடாஸ் சுற்றுலாவுடன் தேயானம் மற்றும் கர்ஷிஸ் செத்து ரூ. 12,500/- (இலாபிஸ் மற்றும் விசை டூபெட்டுடன்)
7. புரி - முசொஸஸ் - லாசி - லா - அஸ்பத்தா - அலாபாத் - ஹரித்தாஸ் - ரிஷிகோஷ் - ஹ்மு ஸ்வயந்தாஸி - கர்ஷி - மது - கிருத்தாஸன் - ஆக்ஷா. பயணத் தொகை : ரூ. 8,900/- புறப்படும் தேதி : 13.05.2005
8. தேயான - முக்திநாத் சுற்றுலா - பயணத் தொகை : 15,500/- (ஹெலிகாப்டர் டூபெட்)

புறப்படும் தேதி 18.05.2005

## திருவன்காவிய யாத்திரை

புறப்படும் தேதிகள் 17.05.05, 31.05.05, 10.06.05, 17.07.05 பயணத் தொகை ரூ. 54,000/-

(சென்னை - கர்ஷி - சென்னை விமானம் உட்பட) பயண நாட்கள் - 19

ஹெலிகாப்டர் ஓடும் திருவன்காவிய யாத்திரை : 10 நாட்கள்

தற்போது செங்கடாஸ் சுற்றுலாக்கள் தனி, தனிதான் முழுமையாக 4 பெர் அளவாக அந்தந்த சென்னை குழுக்கள் அனுப்புகளுக்கு தங்கள் விருப்பம் தேதியில் சீத்யேசுவர அணைத்து ஸ்திபென்டஸ் ஏராளம் செங்கடாஸ் நாட்களும், LTC வசதி உண்டு

## பெண்களே உங்கள் எடை குறைய வேண்டுமா ?

உங்கள் எடையை ஒரே மாதத்தில் 5 முதல் 11 கிலோ வரை குறைத்து மெல்லிய மேனியை பெறவும்.

முகத்தில் ஏற்படும் தோல் சுருக்கங்கள் / விழுதலை Face Lifting மெஷின் மூலம் எட்டாளிஸ் செய்தல். இதனால் கரும்புள்ளிகள் / பருக்கள் நீங்கும்.



பயரிமுக்கம்

Airware Health & Beauty Machine  
நூற்று சரீர் டிங் இலாபசம்

புது வருட சலுகை ...

# SLIM & CAARE

Contact: G. RISHITHA

WE CARE ABOUT YOU...

26/12A, Elegant Apartments, Hindi Prachar Sabha Road, T.Nagar,  
Chennai - 17. Ph : 24332838 Mobile : 98407 49357

புது வருட  
சலுகையாக  
ஐந்து சிட்டிங்  
இலவசம்

Client இன் உடல் தன்மையை பொதுத்தல்.  
குத்துமூப்பை பொதுத்தல் எடை குறைவது உறுதியில்.

Your Care is our concern

Visit once and experience the care

மானவ

மணிகளுக்கு

இது வேண்டாமே!

சுமந்த்



ஆண் பெண் உறவு பற்றிய பேச்சு!  
அறுபது மணி நேரம்

செல்ஃபோன் பேச்சு!

அளரக்காக பெறாத அர்த்தமற்ற பேச்சு!  
ஆளை மிரட்டும் அலட்டலான பேச்சு!  
தூக்குறையான கீழான விஷமப் பார்வை!  
'காப்பி' அடிக்கும் கள்ளப் பார்வை!  
புனிதமற்ற துச்சாதனப் பார்வை!  
பெண்ணோடு பிறந்ததை மறந்த பார்வை!  
பிறர் கவனத்தைத் திருப்பும் செய்கை!  
திறமை இருப்பதாய் நடிக்கும் செய்கை!  
எளியவரிடம் ஏற்றத்தைக் காட்டும்  
செய்கை!

அதிவேகம், 'படம்' காட்டும்

பண்பற்ற செய்கை!  
நாணயின்றி எங்கும் உமிழ்கின்ற பழக்கம்!  
நலம் கெட 'பான்'போடும் கெட்ட

பழக்கம்!  
படிக்கும் நேரத்தில் 'படம்' விமரிசிக்கும்  
பழக்கம்!

முன்னேறும் வாய்ப்பை

நழுவவிடும் பழக்கம்!  
தானும் கெட்டுப் பிறரைக் கெடுக்கும்  
எண்ணம்!

தந்தை தாய் அறியாமல் தீவழிச்

செல்லும் எண்ணம்!  
எவ்வழியிலும் பொருள் சேர்க்கும்  
எண்ணம்!

மது, புதை, போதை, மாதை மனதாழும்  
தொடும் எண்ணம்!  
வேண்டாமே! உனக்கு அது வேண்டாமை!



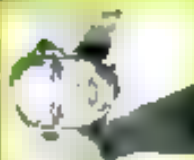
**அசல் பட்டு, ஜனிகை சேலைகள் வாங்க!!**  
தமிழகத்தின் தலைகிறந்த பட்டு கூட்டுறவு சங்கம்..



**அறிஞர் அண்ணா பட்டு கூட்டுறவு சங்கம்**

# 498-499, காந்தி ரோடு, காஞ்சிபுரம்-I. Ph: 04112-229019, 222148.

கிளைகள்- சென்னை, மதுரை, திருச்சி, சேரமங்கலம், கோவை, சேலம் மற்றும் திருநெல்வேலி.



KANNIYAKUMARI



வழக்கமான ஸ்வீட், பலகார வகைகளையே சத்து திறைத்தவையாக குழந்தைகளுக்குச் செய்து கொடுத்து அசத்தலாமே! காய்த்த பயறு வகைகளை விட முளைவிட்ட பயறு வகையில் தான் சத்துக்கள் அதிகம். அத்தகைய முளைப்பயறில் பலகாரங்கள் செய்து குசித்து மகிழுவங்களேன்.

### உளுந்து ஜூஸுன்

தேவையான பொருள்கள் :  
முளைவிட்ட உளுப்பு உளுந்து .

150 கிராம்,

கோவா - 75 கிராம்,

மைதா - 50 கிராம்,

உப்பு - தேவையான அளவு,

பன்னீர் - சில துளிகள்

சர்க்கரை - 1 கப்,

வனஸ்பதி (அ) நெய் - பொரிக்கத்

தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முளைவிட்ட உளுந்தை

ஒரு சிட்டிகை உப்புப்



போட்டு, மைய

அரைக்கவும் .

தேவைப்பட்டால்

சிறிதளவு தண்ணீரை

இலேசாகத் தெளித்து

அரைக்கலாம். அரைத்த உளுந்துடன்,

உதிர்த்த கோவா, மைதா சேர்த்து கலந்து

பிசைந்து கொள்ளவும். பெரிய நெல்லிக்

காய் அளவு உளுண்டைகள் செய்யவும்.

ஒரு வாணலியில் சர்க்கரையைப்

போட்டு, அது மூழ்கும் அளவு நீர்

விட்டு, பாகு காய்ச்சவும். இன்னொரு

வாணலியில் நெய் விட்டு, காய்த்ததும்,

தீயை மிதமாகி, உளுண்டைகளைப் போட்டு, பொன்னிறமாகப் பொரித் தெடுக்கவும். தயாரான பாகில் பன்னீர் விட்டுக் கலந்து, அதில் பொரித்த ஜூஸுங்களைப் போட்டு ஊறவிடவும். நன்றாக ஊறியபின், பரிமாறவும்.

### இனிப்பு கச்சோரி

தேவையான பொருள்கள் :

மேல் மாவுக்கு :

மைதா - 2 கப்,

(குவித்து அளக்கவும்),

பேசிங் பவுடர் - 1 மஸ்பூன்,

உப்பு - கைவக்கேற்ப,

வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

குவிர்ந்த நீர் - தேவையான அளவு,

வெண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

# உளுந்து ஜூஸ்



**ஃபில்லிங் :**

முளைவிட்ட பச்சைப் பயறு - 1/2 கப்,

வறுத்த வேர்க்கடலை -

1/2 கப், (ஒன்றிரண்டாக உடைத்தது).

சர்க்கரை - 1/2 கப்,

கோவா - 50 கிராம்,

தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

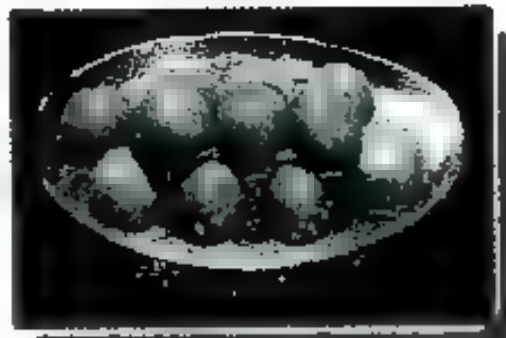
ஏலக்காய்த் தூள் - சிறிதளவு.

அலங்கரிக்க :

கலர் தேங்காய்த் துருவல் - சிறிதளவு.

**செய்முறை :**

மாவு, பேசிங் பவுடர், உப்பு முதலிய வற்றை சலித்துக் கொள்ளவும். மாவுடன் வெண்ணெய் சேர்த்து, பிரெட் க்ரம்ஸ் போல் வலு மாறு விரல் களால் பிசையவும். குளிர்ந்த நீர் சேர்த்து கெட்டியான கலையாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். பிறகு, ஒரு துணியால் மூடி, இரண்டு மணி நேரம் உறைவைக்கவும்.



**சென்னா அல்வா**

**தேவையான பொருள்கள் :**

முளைவிட்ட காயுட்

சென்னா - 1 கப்,

முந்திரிப் பருப்பு - 1/4 கப்,

தேங்காய்த் துருவல் -

2 டேபிள் ஸ்பூன்,

**பலகாரங்கள்**



**ஃபில்லிங் :**

முளை விட்ட பச்சைப் பயறை கொர கொரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் வேர்க்கடலை, கோவா, தேன், ஏலக்காய் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

**கச்சோரி :**

உறைவைத்த மாலை பெரிய எலுமிச்சை அளவு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு உருண்டையை வட்டமாகத் தேய்த்து, கிண்ணம் போல் கையால் செய்து, நடுவே சிறிதளவு ஃபில்லிங்கை வைத்து நன்றாக மூடவும். பின் மேலே மாவு தூவி கொஞ்சம் கனமான பூரியாகத் தேய்க்கவும். சூடான எண்ணெயில் போட்டுப் பெண்ணிறமாகப் பொரித்தெடுத்தால், கச்சோரி தயார். மேலே தேங்காய்த் துருவலால் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

சர்க்கரை - 1 கப்,

தேன் - 1/2 கப்,

பால் - 2 கப்.

**அலங்கரிக்க :**

பாதாம் பருப்பு - சிறிதளவு.

**செய்முறை :**

முளைவிட்ட சென்னாவை சிறிதளவு பால் விட்டுக் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயையும், முந்திரியையும் மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் பாதிளவு தெய்வை



**சங்கதயர் சத்தி  
சகித்தாடி சக்தி**

மங்கலம் மகி பெண்களிடம்



காய்கறிகளை நறுக்கும் போது வாழைத் தண்டு, வாழைப்பூவை மோர் கலந்த நீரிலும், கத்தரிக்காய், கண்டைக்காய், பாகற்காயை அரிசி கழுதிய நீரிலும் நறுக்கிப் போட்டால் அதன் நிறம் மாறாது. கசப்பு, துவர்ப்பு, உவர்ப்பு போன்றவை குறையும். கருணைக் கிழங்கை சிறிது புளி பேஸ்டுடன் சேர்த்து வேகவைத்தால் சாப்பிடுகி் பொழுது நமைச்சல் இருக்காது. - சி. இராசலட்சுமி.

விட்டு, அரைத்த சென்னாவைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும்.

பின் அதில் பால், சர்க்கரை, அரைத்த விழுது இவற்றைப் போட்டுக் கிளறவும். கவலை கருண்டு ஹய்லா பதம் வந்ததும், மீதி நெய்யையும் கைற்றிச் சிறிது நேரம் கிளறி, நெய் தடவிய பாத்திரத்தில் கைற்றி, ஆறியதும் வில்லைகள் போடவும். பாதாம் துண்டுகளை மெலிதாக நறுக்கி அவைகளரிக்கவும்.

## மொச்சைப் பயறு முறுக்கு

தேவையான பொருள்கள் :

அரிசி மாவு - 2 கப்,  
முளைவிட்ட மொச்சைப் பயறு - ½ கப்,

மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,  
பெருங்காய்த் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,  
உப்பு - கவைக்கேற்ப,  
வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,  
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு,  
ஓமம் - சிறிதளவு.

செய்முறை :

முளைவிட்ட மொச்சைப் பயறை சூக்கிரில் வேகவைத்து, ஆறியபின், மிக்ஸரி யில் மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த விழுதுடன் எண்ணெய் தவிர மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும். பின் முறுக்குக் குழலில், நட்சத்திர அச்சைப் போட்டு, சின்ன முறுக்குகளாகப் பிழிந்து சூடான எண்ணெய்யில் போட்டு மொறுமொறுப்

பாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

## முப்பயறு லட்டு

தேவையான பொருள்கள் :

முளைவிட்ட பச்சைப் பயறு - ½ கப்,  
முளைவிட்ட காராமணி - ½ கப்,  
முளைவிட்ட வெள்ளைப் பட்டாணி - ½ கப்,  
பொட்டுக்கடலை மாவு - ½ கப்,  
பொடித்த சர்க்கரை - 2 கப்,  
நெய் - 100 கிராம்,  
தெய்காய்த் துவவல் -

3 டேபிள் ஸ்பூன்,  
ஏலக்காய்த் தூள் - சிறிதளவு,  
வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை :

முளைவிட்ட தாலியங்களை நிழலில் ஒரு மணி நேரம் உலர்த்தி, பின் மாவாக அரைக்கவும். வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் நெய் விட்டு, தேய்க்கையைப் போட்டு வறுத்தெடுக்கவும். ஒரு அடிகனமான வாணலியில் அரைத்த மாவு, பொட்டுக் கடலை மாலைச் சேர்த்து, சிறு நீயில் வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். மாலை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி, சர்க்கரை, தேய்காய், ஏலம் சேர்த்து கலந்து விடவும். நெய்யைக் காயவைத்து, மாவுடன் கலக்கவும். மாவு சூடாக இருக்கும்போதே ஒரு முந்திரிப் பருப்பை உள்ளே வைத்து லட்டு பிடிக்கவும்.

- தம்பிரன் அஸ்கர்

நீங்கள் தோழனானாலும், தோழியா  
னாலும் எங்களுக்குக் குழந்தைகளே.

உங்கள் வயதில் நாங்கள் கண்ட  
கணவுகள், ஏன், எங்கள் கற்பனைக்கு எட்  
டாத கணவுகளைக் கூட நீங்கள் நடத்திக்  
காட்டி அசத்துகிறீர்கள். ஐந்து வயதுக்  
குழந்தை வின்வெனி ஆய்வாளராக  
ஆசைப்படுகிறது. ஏழு வயதிலும் ஒன்பது  
வயதிலும் குழந்தைகள் பள்ளி செல்  
லாமலே பள்ளி இறுதி வகுப்பு வரை  
படித்து முடித்து. டாக்டர் அப்துல்  
கலாமைச் சந்தித்து பேட்டி தருகிறது.  
டீ.வி.வி.லோ, எத்தனை குழந்தை  
அறிவாளிகள்! பூரித்துப் போகிறோம்.

பல விஞ்ஞான ஆக்கபூர்வ விஷயங்  
களில் உங்கள் வளர்ச்சி கண்டு பாராட்டு  
கிறோம். படித்துப் பட்டம் பெற்றதின்  
நாட்டை பெருமிதப்படுத்தும் உணர்வுப்  
பணி உங்களுக்கு உள்ளது. உங்கள் படிப்  
பும், விஞ்ஞான வளர்ச்சியும் இந்த  
நாட்டை மேம்படுத்தப் பயன்பட வேண்  
டும். உங்கள் அன்னியச் செலவாளியை  
விட உங்களையும், உங்கள் உழைப்பையும்  
இந்தியா அதிகம் தேசிக்கிறது. எனவே  
வெளிநாட்டு மோகம் உங்களுக்கு வேண்  
டாம். ஆவிரம் ரூபாய் அனுப்பும் வெளி  
நாட்டு மகளை விட, அருகில் இருந்து  
நூறு ரூபாய் கொடுத்து ஆதரவு தரும்  
மகனையே இந்தியத் தாய் விரும்புவாள்.  
உங்களுள் நல்ல டாக்டர்கள், இன்ஜினீ  
யர்கள் உருவாவது போல், தேசத்தைச்  
சீர்செய்ய விரும்பும் சுயநலம் அற்ற  
அரசியல்வாதிகளும் உருவாக வேண்  
டும்.

"வேலை கிடைக்க  
வில்லை" என கூட்டமாக  
அமர்ந்து வீண் பொழுது  
போக்க வேண்டாம். "சுய  
வேலை துவக்கும் கூட்டமாக"  
அதை மாற்றி அமையுங்கள்.  
செய்யும் வேலை எதுவாக இருந்தாலும்  
அதைத் திறம்படச் செய்பவர் நீங்க  
ளாகவே இருக்க வேண்டும். கடுஞ்  
சொற்கள், சாடும் வசனங்கள் களைந்து,  
களிவும் - அன்பும் கூட்டி, பெரியோரை  
மதித்து பாரதத் தாயை மேன்மைப்  
படுத்த வேண்டும்.

சிறு ஆல விதைக்குள் பெரிய ஆல  
மரம் புதைத்து வைத்தான் இறைவன்.

வெடித்து வெளிவர  
வேண்டியது அந்த  
விதையின் திறமை.  
உங்களுக்குள்ளும்  
ஆக்க சக்தியை,  
"அள்ள அள்ளக்  
குறையாமல்"

புதைத்துத்தான்  
அனுப்பியுள்ளான் இறைவன். அதனை  
அணுபுணுவும்கு குறையாமல் தேசத்திற்குத்  
தர வேண்டியது உங்களது தலையாய  
கடமை. "என்னால் முடியுமா" எனும்  
சந்தேகம் உங்களுக்கு வேண்டாம். சாதிக்  
கப் பிறந்தவர்கள் நீங்கள். வான் உயர  
நீங்கள் பறந்தாலும், உங்கள் கால்கள்  
பாரத மண்ணில் இருக்க வேண்டுமென்  
பதை மறவாதீர்.

எளிமையாய், ஆடம்பரமாய் எப்படி  
இருந்தாலும் மற்றவர்கள் மதிக்கும்படி  
உங்கள் ஆளடகள் அமைபட்டும். சிரித்த  
முகமும், தளராத நடையும், சீரான  
எண்ணமும், தெளிவான நோக்கமும்  
கொண்டு இளைப்பாறாத இவிய நடை  
போட, வரும்கால இந்தியாவை வல்லரசு  
நாடாக மாற்ற வாழ்த்துக்கள் பலப்பல.

அன்புடன்,  
உமா பூரணம்.





“கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையின் சாறு பிழித்து...” என்று நான் சொல்லத் துவங்கினால் ‘என்னால் முடியாது’ என்று கூறி விடுவீர்கள். எளிய வகை சொல்லித் தருகிறேன்.

தேவையான பொருள்கள் :

சுத்தமான சந்தனக் கட்டை, சந்தனக் கல்.

சுத்தமாகத் தேய்த்து உலர்த்திய விளக்கு - அகல் விளக்கு (அ) காமாட்சி விளக்கு புதிய பட்டுத் துணி - சின்ன பீட் (டெய்லர் கடைகளில் கிடைக்கும்)

சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் - 200 கிராம்,

செம்புத் தட்டு, சிறிதளவு வெண்ணெய், எம்ச் சிமித்

சுத்தமான செங்கல் - 2.

செய்முறை :

சந்தடி இல்லாத மூன்று அறைமியிலோ அல்லது எமையல் அறைமியிலோ இதைத் தயார் செய்யலாம்.



**மைம்!**

விளக்கில் சுத்தமான விளக்கெண்ணெயை விட்டு, பட்டுத் துணியைச் சுருட்டித் திரியாகப் போட்டு வைக்கவும்.

சந்தனக்கல்லில் சுத்தமான தாள்வீர் விட்டு

அளந்துக் குறைத்த சந்தனத்தைத் தூயிரம் அல்லது வெள்ளித் தட்டின் அடிப்பாகத்தில் சேம்பத் தடவி வைக்கவும்.

இரண்டு செங்கல்களை இடைவெளி விட்டு வைத்து அதன் மீது சந்தனம் தடவிப் தட்டை வைத்து அதன் அடியில் விளக்கை நிழல் போல் எரியவிடவும். பிறகு இலேசாகக் காற்றோட்டம் இருக்கும்படி அந்த அறையின் கதவுகளை மூடி விடவும். ஒளையின்றி மெதுவாக எரியும் விளக்கின் கரி சந்தனத்தின் மீது கூடு போல் படையும். கமர் மூன்று மணி நேரம் விளக்கை எரிய விடவும்.



அப்படிப் படிந்த மைத்துகளை ஒரு சுத்தமான ஸ்பூனால் திரட்டித் தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். சிறிய இரும்புக் கரண்டியில் இலேசாக வெண்ணெயைக் கடவைத்து (காய்ச்சி விடாதீர்கள்) அதைத் தொட்டுக் கொண்டு தட்டில் உள்ள மைத் துக்கானைக் குறைத்துக் கெட்டியான உருண்டையாக எடுத்து 'மை'ச் சிமிழில் போட்டு மூடி வைக்கவும். கண்களைப் பாதிக்காமல், குளிர்ச்சியோடு ஆறும் தரும் மை உண்மை.

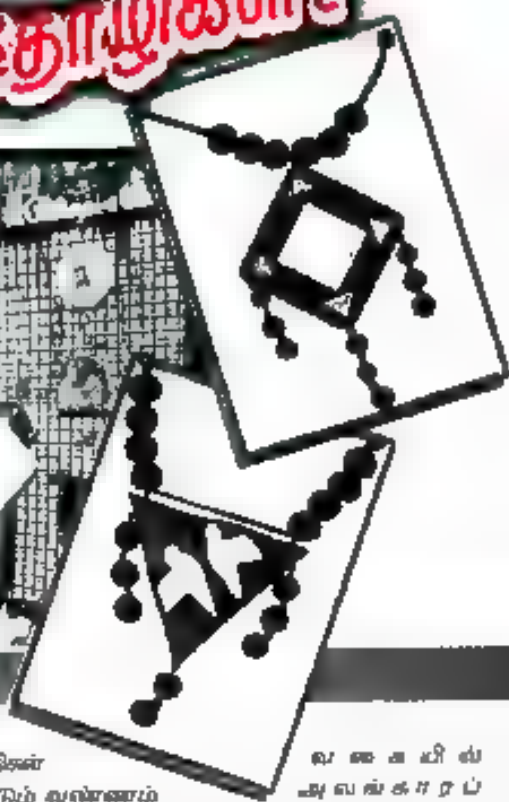
- ரேவதி சங்கரன்.

**பெய்களுரைச் சேர்ந்த ரஜினியும், பிரதிமாவும் சேர்ந்து**  
 டெர்ரகோட்டா நகர வலையும், சுற்றுச்சூழலுக்கு ஆபத்து  
 விளைவிக்காத மூல்கில் மற்றும் முறங்களில் தங்கள் வகைக்கான  
 களை காட்டி அழகிய பொருள்களைத் தயாரிக்கிறார்கள். தங்கமும்,  
 வெள்ளியும் அணிந்து போரடித்து விட்டது. இருக்கவே இருக்கிறது  
 டெர்ரகோட்டா நகரங்கள். "முதலில் இந்த நகரங்களைப் பற்றிய  
 விழிப்புணர்வு குறைவாக இருந்தது. ஆனால் நல்ல டிசைன்களை  
 உருவாக்கிய போது கல்லூரிப் பெண்கள் மிகவும் விரும்பி வாங்கும்  
 'அளவிற்கு அதற்கு மலிக உயர்ந்திருக்கிறது' என்கிறார் பிரதிமா.

முறங்களைப் பார்க்கும் போது ரஜினிக்கு பலவித  
 யோசனை தோன்றிப்பதாம். முறத்தில் உடலுள்  
 உருவங்களைப் பதிக்கச் செய்  
 வது, மெழும்



# சுற்றுச்சூழல் தோழிகள்!!



மூல்கில் தட்டில் பெயிண்டால் டிசைன்கள்,  
 எம்பிராய்டரி, மணி அவங்காரம் என்று பல உத்திகள்  
 மூலம் அவற்றை அலங்காரமாக கவரில் மாட்டும் வண்ணம்  
 இவர் செய்து வருகிறார். டெர்ரகோட்டா என்ற கனிமன் வகையை  
 விபெஷலாக வரவழைத்து தனித்திறமையுடன் நகர டிசைன்  
 செய்யும் பிரதிமா விட்டிலேயே கனிமன்னைச் சுடுவதற்கு  
 எலெக்ட்ரிக் அடுப்பு வைத்திருக்கிறார்.

கண்ணைக் கவரும் டிசைன்களில் இவற்றை அணிபவர்க்கு  
 திருட்டுப் போய் விடுமே என்ற பயம் தோஷமில்லை.  
 விளையும் குறைவு. அதே சமயம் பார்க்கவும்  
 அழகாக இருப்பதால் எல்லா வயதிலுள்ள இளை  
 வாங்குகிறார்களாம். சுமார் மூப்பதிலிருந்து 200  
 ரூபாய் வரை இந்தப் பொருள்கள் விலை போகி  
 ந்து. இவர்கள் தயாரிப்பிற்கு நல்ல வரவேற்பும்  
 உள்ளது. சுற்றுச் சூழலுக்குக் கேடுவிளைவிக்காத

வகையில்  
 அவங்காரப்  
 பெருள்கள்  
 செய்து வரும் இவர்  
 களை சுற்றுச் சூழல்  
 தோழிகள் என்று கூற  
 வாமா?!

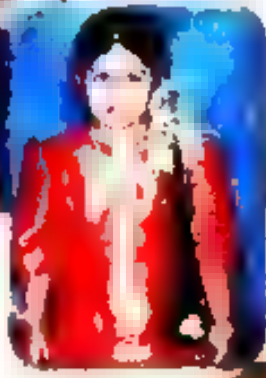
• இந்திரா  
 கோபாலன்



மக்களையும் மலர் வெளியிடுதல்



• சலிதா  
சுரேஷ்



• கே. சுபா



• எம். சந்தியா

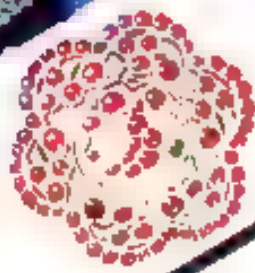
கூத்தலை வெட்டுவதா?  
"எங்கள் குழந்தைகளைப்  
பாருங்கள்" என்று  
அன்புடன் பெற்றோர்கள்  
அனுப்பிய புகைப்படங்கள்  
எழும் அரங்கம் இந்த...

# குழல்

• சி. விஜயபிரபா



• சி. மீனாட்சி





தமிழ்நாடு சாத்திர அகாடமி  
தமிழ்நாடு சாத்திர அகாடமி

மங்களகரம் மலர் வெளியீடு

• பி. பிரியங்கா



சாத்திர அகாடமி



• நித்தயா



# ஆரூசிகள்

• வித்யா ஸ்ரீராம்

• பி. சித்ரா





# எங்கள் வீட்டுத் தோட்டம்!

ஆர். சுவாமிநாதன்



சுங்கைக் கரைத் தோட்டம் எங்கள்  
மங்கையர் மலர்த் தோட்டம்  
எங்கள் தோட்டத்தில் நறுமணம்  
விகம் அரும்மலர்கள் ஏராளம்!  
அவற்றில் தித்திக்கும்  
திறமையெனும் தேனோ தாராளம்!  
நறுமலர்த் தேனை ஒரு கிண்ணத்தில்  
சேர்ப்பதில் எங்கள்

தோட்டக்காரிக்கோ கொண்டாட்டம்!  
அரும்மலர்த் தேனின் தித்திப்பைச்  
சுவைப்பதில் வண்டுகளான

மெக்கோ திண்டாட்டம்!  
எங்கள் தோட்டத்து வேலிகளுக்குக் கூட  
நாங்கள் சின்ன, பெரிய

திரைகளைப் போடுவதில்லை  
அதில் எங்கள் தோட்டக்காரி உறுதியானவள்!  
கிளைகள் இல்லாத கலைப் பொக்கிஷம்

எங்கள் தோட்டம்  
இனிப்பும், புளிப்பும், கசப்புமுடைய பழங்களை  
சுவை நிறைந்த

பஞ்சாயிந்தக் கலவைவாக்குவதில்  
எங்கள் தோட்டக்காரியின் கைமணம்

கலக்கல்தான்!  
பல மலர்களை ஒரு மலராக்கும்

தனித்துவத்தில்  
எங்கள் தோட்டக்காரி கைதேர்ந்தவள்!  
பஞ்சாயிந்த சுவையும்நறு மணமும் கொண்ட

ஒற்றை மலருக்காக  
தோட்ட வாசலில் விழிவததுத் தவம்  
கிடப்பதில்

மங்கையர் நாமோ பொறுமைசாலிதான்!  
ஏனெனில் அடுத்த மலரை நுகர 30

புகங்களல்லவா காத்திருக்க வேண்டும்!



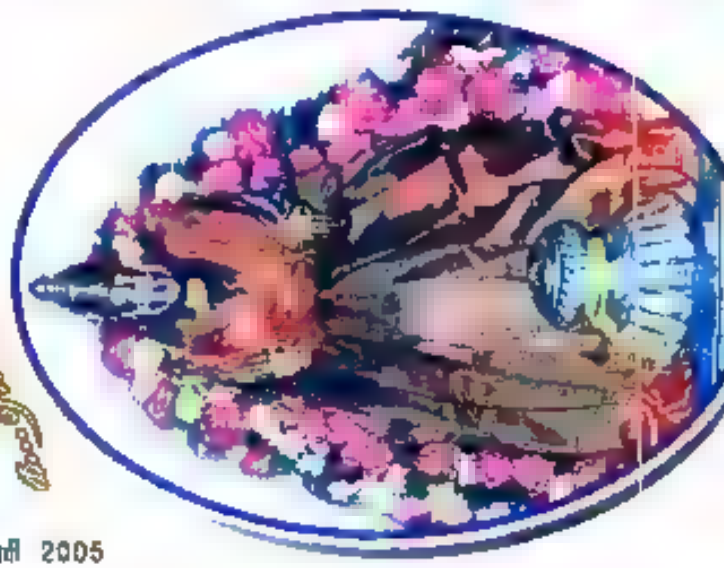
சங்கையர் சந்தி  
சந்தி சந்தி

மங்கையர் மலர் வெளியீடு

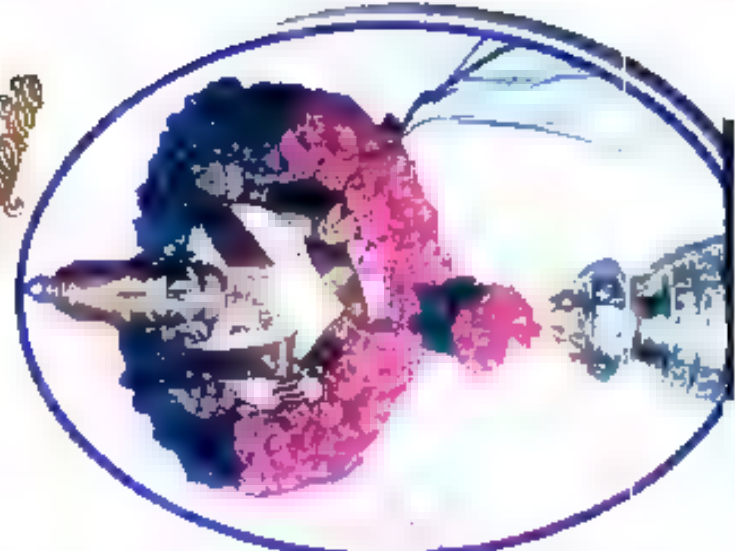


# புது ஆதிசங்கரா பாரதவாசிய அருளிய கல்யாண வ்யாஷ்ட மூர்த்தி

புது ஆதிசங்கரா மத்திரத்தின் ஒவ்வொரு அகசரமும் ஒவ்வொரு கவிதைக்குள் முழல் எழுத்தாக அமைந்திருக்கிறது. ஐந்தாவது பதினாறாவது பதினெட்டாவது கவிதைகளின் முதல் எழுத்தாக 'ஐ' என்னும் பீழைக்காய் அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தத் தந்திரம் மத்திரத்தின் முழு அர்த்தமும் அடங்கியிருக்கிறது.



1. கல்யாண வ்யாஷ்ட மூர்த்தி யிவ்வாறுத புரிதலின் லக்ஷணம் வாய்மை வாய்மை மகன் திருமுகம்: சேவையிடுவது தவ மதவ்யாசம் ஜெனாபம் தவமம் மனமின்பம்வாய்மை ஜெனாபம்
2. ஏதாவதேவ ஜனம் வ்யாஷ்ட மூர்த்தி யிவ்வாறுத தவத் தந்திரமேவ வாய்மைவாய்மைத தவத் தந்திரமேவ வாய்மைவாய்மைத வாய்மைவாய்மைத வாய்மைவாய்மைத வாய்மைவாய்மைத
3. எவ்வாறுத மகன்வாய்மை கதி வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத
4. வாய்மை வாய்மை கதிவாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத வாய்மைத







சங்கீதவியத் தந்தி  
சங்கீதவியத் தந்தி

மங்கையர் மலர் வெளியீடு

கலைக்கம் 1 - தமிழ் உரை:

தாயே! ஸ்ரீமஹாலக்ஷ்மிநய அழகுபதத்தி  
மங்கையிபங்கனாகவும், நிறைந்த அமுதம்  
பொன்ற கபிகுத்ததை மழை போல் பொழி  
வதுமான இந்தக் கம்பலானவருஷி ஸ்தோத்  
ரம், தங்கள் அருளைப் பெற்றவர்கள் மனதில்  
கோரிய எவ்வாறன்றையும் அளிக்கவல்லது  
அல்லவா?

2. தாயே! நான் உன்னிடம் வேண்டும்  
வரங்கள் இரண்டு. ஒன்று, தங்களைப் பணிபு  
போது என் இரு கண்களிலும் பக்தியினால்  
ஆனந்தக் கண்ணீர் பெருக வேண்டும். மற்ற  
ஒன்றை, பதினாறாம் உதயசூரியனது ஒளி  
போடு விளங்கும் அமருதமயமான தங்களைத்  
உருவத்தினால் நான் கண்ணாரக் காண  
வேண்டும்.

3. ஒவ்வொரு பிறப்பிலும், பிரையத்தால்  
பாதிக்கப்பட்டுக் கலக்கம் உறுபயர்கள்தான்  
எத்தனை எத்தனை பேர்! அம்மா! எத்த  
பத்தன் தங்களை சரணகமலகளை ஒருமுறை  
தமவ்யகிகிறானே, அவன் ஒருவனே பிரைய  
காவத்திலும் அழிவற்ற நிலையினைப்  
பெறுகிறான்.

4. திரிபுரகந்தரி கருணைப் பெருஞ்  
ஒளிவீகம் தங்களை கடைக்கண் பார்வை  
பட்டுத் தங்கனிடத்தில் பக்தி கொன்பவர்கள்,  
கொடியன்மனைப் போன்ற அழகுடன் இந்த  
முடிவிலும் திகழ்கிறார்கள்.

இத்தக் துதிய அனுப்பி உதயிபவர் :  
திரு எஸ். பாகிகுக்னதிரிவேதி  
பொன்மழை இன்னும் பொழியும்







அது என்னமோ தெரியவில்லை, அப்படி ஒரு ராசி நாதனுக்கு அவன் கால் வைக்கும் இடங்கள் சரியில்லாமல் போய் விடுகிறதே என்று வருத்தப்பட்டான்.

ஒரு மளிகைக் களையில் அவன் தொடர்ந்து மளிகைச் சாமான் வாங்கி வந்தான், பணம் கொடுத்துத்தான்! கொஞ்ச நாளில் அந்தக் கடை இழுத்து மூடப்பட்டு விட்டது. அதனால் அவன் பல இரவுகள் தூங்காமல் வருத்தப் பட்டிருக்கிறான்!

மற்றொரு நாள் இவன் அம்மா உள்ளூரிலுள்ள தன் அக்காவைப் பார்க்க வேண்டுமென்று இவளிடம் சொல்லவே, இவன் எத்தனை மறுத்தும் கேட்காமல் சீவிலரில் பெரியம்மா விட்டிற்று அழைத்துப் போக வேண்டி வந்து விட்டது. பெரியம்மாவின் பெண் வித்யா மனமாலி ஐந்து வருடம் களுக்குப் பின் உண்டாகி யிருக்கிறாள்!

நிறைய பழங்கள், பூ எல்லாம் வாங்கிப் போனார்கள்.

கிப் போனார்கள். அங்கு யாவரும் பிரியமாக இருந்தனர். பெரியம் மாவை கேட்க மாபம் விசாரித்து விட்டு, வித் யாவை வாழ்த்தி விட்டு வந்து விட்டார்கள்.

அங்கு பிரச்சனை ஏதும் இல்லை.

ஆனால்!

அடுத்த இரண்டே நாளில் வித்யா விற்கு அபார்ஷன் ஆன செய்தி வரவே, நாதன் இடிந்தே போய் விட்டான்!

அவனுக்கு தன் மீதே ஒரு வெறுப்பு வந்தது.

இம்மாதிரி சில திசுச்சிக்களால் அவன் மனம் தொந்து போனான்.

அவன் மிகவும் நல்லவன், யாருக்கும் மனதால் கூட தீங்கு நனைக்க மாட்டான். நல்ல உத்தியோகம், என்கிறறய சம்பளம், சொந்த வீடு. இத்தனை இருத்தும், இவன் மனதில் 'இந்த விஷயம்' அரித்துக் கொண்டேயிருந்ததால் எப்பவும் எளையோ பறிகொடுத்தவன் போலிருந்தான். காலாகாலத் தில் இவனுக்கு ஒரு கலியா



ராசு



விமலா  
தியாகராஜன்

ஊத்தைப் பண்ணி எவத்தால் தனக்கு பாரம் குறையும் என்று நினைத்தான் இவன் தாய்! ஆனால் நின்றைய தடவைகள் கல்யாணப் பேச்சை எடுத்து அவனிடம் நிட்டு வந்தபிறகுதான் மிச்சம்!

இப்படியாக நாட்கள் சென்றன.

ஒருநாள் அவன் அம்மா சொன்னான், "உனக்குத் தெரியுமாடா சேதி? வித்யாளை டெஸ்ட் பண்ணிப் பார்த்துட்டு, டாக்டர் சொன்னாராம், 'இந்தக் குழந்தை வேண்டாம், இது பிறந்தா ஏதோ ஒரு குறையோடதான் பிறக்கும்னு'". ஆனா வித்யா இதுக்கு (அபார்ஷன் பண்ணிக்க) சம்மதிக்கலையாம்! பகலானே பார்த்து அபார்ஷன் பண்ணிட்டார்னு நேத்து உன் பெரியம்மா என்சிட்டே போய்லே சொன்னாங்க."

"ஓஹோ" என்று ஒப்புக்குச் சொன்னானே தவிர, மனம் பாரமாய்த் தானிருந்தது.

மனச் சலிப்புடனே பல மாதங்கள் சென்றன.

அன்று குறிப்பிட்ட மனிக்கைக் கடை வழியே நாதன் போக நேர்ந்து விட்டது. தலைகுனித்தபடியே சென்று கொண்டிருந்தான்! மனிக்கைக் கடை அருகிலேயே முதலாளி வீடும் இருந்தது. வீட்டு வாசலில் முதலாளி நின்று கொண்டிருந்தார்.

"என்னங்க, சொன்க்யமாயிருக்கிங்கனா?" மிக அருகில் குரல் கேட்டு நிமிர்ந்தான் நாதன்.

அதற்குள் அவன் முகமெல்லாம் வேர்த்துக் கொண்டியது. இந்த மனிதரிடம் மாட்டிக் கொண்டோமோ? என்று வருத்தப்பட்டான்.

"தம்பி! நீங்க என் கடைவிலே ரொம்ப நாளை மனிக்கை சாமான் வாங்கி வர்றீங்க!

உங்க ராசி பாரும், நான் எங்க ஊரிலே ரெண்டு மனிக்கைக் கடை வச்சிட்டேன். அமோகமா போயிட்டிருக்கு! இந்தக் கடையை என் தம்பிக்குக் கொடுத்துட்டேன், அடுத்த வாரத்திலே தம்பி இங்கு வந்துடுவான், நீங்க தொடர்ந்து வாங்கணும்னுதான் கூப்பிட்டேன். ஏதோ அவசர ஜோவியா போறீங்க போலிருக்கு! போய்ட்டு வாங்க!" என்ற கடைக்காரரை வியப்புடன் பார்த்துவிட்டு வீட்டிற்கு வந்தான்.

உற்சாகமாக வந்த மகனைப் பார்த்துத் தாய் பிரமித்தாள்!

"டேய்! உனக்கு ஒரு நல்ல சேதி. நம்ம வித்யா உண்டாயிருக்காடா! ஸ்கேஸ் எடுத்துப் பார்த்திருக்காங்க, குழந்தை நன்றாகயிருக்காம். கிபோன் பண்ணிச் சொன்னாடா!" என்று அம்மா சொன்னவுடன் நாதன் மேலும் ஆச்சரியப்பட்டான்!

"அடேய்! இன்னொண்ணும் சொன்னாங்க பெரியம்மா! 'நீ கட்டாயம் நாதனை கூட அழைச்சுண்டு வா. அவன் ரொம்ப 'ராசிக்காரன்' அப்படிண்ணாங்க."

நாதன் அசந்தே போய் விட்டான். 'அட! அப்படியானால்? நான் 'ராசிக் காரன்'தான். என்னென்னமோ நினைத்து மனம் புழுங்கினேனோ?"

இப்போது அவன் மனம் திருப்தியாக இருந்தது. மனதிலிருந்தே அரிப்பு நீங்கியது. மன பாரம் குறைந்து, மனம் லேசாகியது.

முகம் மலர்ந்தது. "அம்மா! நீயும் எத்தனை நாள் தனியா வீட்டு வேலை செஞ்சுட்டுக் கஷ்டப்படுவே? உனக்கும் காலா காலத்தில் பேரன், பேத்தியை எடுத்துக் கொஞ்சலும்து ஆசையிருக்காதா?" என்று நானுக்காக தன் கல்யாணத்துக்கு பச்சைக் கொடி காட்டினதும் அம்மா மகிழ்ந்து போனாள்!

இளமையின் குரல்

பிடிக்காததைப் பிடித்து விடு வாழ்க்கை பிடிக்கும்  
பிடித்ததைப் பிரித்து விடு வாழ்க்கை புரியும்  
புரியாததைப் புறையலாக்கு வாழ்க்கை புதிதாகும்  
புதியதைப் பழகி விடு அதுவே வாழ்க்கை யாகும்

- கே.சி. கீர்த்தனா.

**Rah!** என்ற ஒரு சமூக அமைப்பு, பல இந்திய நகரங்களில், பொருளாதார ரீதியாக நடுத்தர மற்றும் உயர்மட்ட குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 16 முதல் 60 வயது வரையிலான பாலியல் பலாத்காரத்திற்குட்படுத்தப்பட்ட 600 பெண்களைச் சந்தித்து, 1999ல் ஒரு கணிப்பு நடத்தியுள்ளது. அதில் அறியப்பட்டவை என்ன தெரியுமா? மனதைத் திடப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பாலியல் பலாத்காரத்திற்கு ஆளான இவர்களில் 76% (மேர் பேரில் 456 பேர் குழந்தைப் பருவத்திலே அல்லது பூப் பெய்திய வயதிலே இக் கொடுமைக்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள்.

இதே 456 பேரில், 70% பேர் அவர்கள் குடும்ப அங்கத்தினர்களால், நெருங்கிய உறவினர்களால், நெருங்கிய குடும்ப நண்பர்களால் (குடும்ப உறவுகள், மற்றும் நண்பர்கள்) பாலியல் பலாத்காரத்திற்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள். வெளும் 30% மட்டுமே முன்பின் அறியாத

பலாத்காரம் செய்யப்பட்டுள்ளனர்.

வயதுரீதியாக எடுத்த கணிப்பின்படி பாதிக்கப்பட்டவர்கள்

4-8 வயது வரை 17% குழந்தைகள்

8-12 வயது வரை 24% குழந்தைகள்

12-16 வயது வரை 35% குழந்தைகள்

**இத்தகைய நிலை ஏற்படக் காரணங்கள் :**

1. அறியாத சிறுமிகளின் நடப்பதை புரிந்துகொள்ள விவரமின்மை/புரிந்து கொள்ள இயலாத மனம் என்னும் இதனால் ஏற்படும் திணைவின்

வரு தீண்டகாலம் இவர்கள் மனவளத்தை சிதைத்து விடும் வல்லமையுள்ளது.

2. பூப்பெய்தும் வயதுச் சிறுமிகள் இயற்கையாக ஏற்படக்கூடிய தொடு உணர்ச்சியால் உணர்ச்சிவசப்படுதல் அல்லது

3. சிறு வயது முதல், தன்பால் கருணையும், பரிவும் காட்டிய நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்/நண்பர்களிடம் மனரீதியாக குழைந்து போய் விடுவது. அல்லது

4. தங்கள் குடும்பத்திற்கு மிகவும் உதவி புரிபவராக இருந்தலால் நன்றி யுணர்ச்சி காரணமாக

வர்களைப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

ஆண் குழந்தைகளில் 27 சதவீதத்தினர் ஒரின்ச் சேர்க்கைக்கு



**சங்கீதாயர் சத்தி  
மகத்தாமி சக்தி**

மங்களகரம் மலர்/பிப்ரவரி 2005



விடக்கடும்.

5. "எடிபஸ் காம்ப்ளெக்ஸ்" எனப்படும் தந்தையை ஒத்த தோற்றமும், பழக்க வழக்கங்களும் பெரியவர்களிடம் மனங்குலுத்து போதலும் அடிப்படைக் காரணிகளாகி விடுகின்றதால், புரியாத நிலை, மனமிரட்சி, உடல்நிவாக நிறைந்து போய் விடுவது, இக் கொடுமை நடந்தேற துணைபோய் விடுகின்றன.

பாலியல் பலாத்காரங்களின் அடிப்படைக் காரணங்கள் :

1. ஆளுமைப்படுத்த விரும்பும் பலாத்காரம் :

30 சதவிகிதம் பலாத்காரங்கள் மனநிவாகப்பெண்ணை ஆளுமைப்படுத்தி வெல்வதாக எண்ணி திட்டமிட்ட செயலாக பண்ணாட்டு கணிப்புகளின் மூலமாக அறியப்படுகிறது.

இதற்கு அடிப்படைக் காரணம், அதிகாரம் மிகுந்த ஆண்வழமான போக்கு கொண்ட பெண்களின் நடவடிக்கையே எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

2. கோபத்தின்

வெளிப்பாட்டால் பலாத்காரம் :

40 சதவிகிதம் பலாத்காரங்களின் அடிப்படைக் காரணங்களால் தாக்கப்பட்ட பெண்ணின் அலட்சியமான மற்றும் மனக்காயப்படுத்தக்கூடிய பேச்சு மற்றும் நடவடிக்கைகள் எனக் கண்டறி

யப்படுகிறது. இத்தகைய செயல்கள் தொடர் நிகழ்வுகளாக நடக்கையில், படிப்படியாக கோபத்தை வளர்த்து, அதன் உச்சத்தை எட்டுகளையில், பலாத்காரம் செய்பவனின் அதித வெளிப்பாடாக இச் செயல் நிகழக்கூடும்.

3. மனவிகாரம் மிக்கவர்களால் ஏற்படுவது :

10 சதவிகிதம் பலாத்காரங்கள் இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

பெற்றோர்களின் கடமை:

நிமிர்ந்த நன்னடையும், நேர்கொண்ட பார்வையும், நிலத்தில் பாருக்கும் அஞ்சா நெறிகளையும் சொல்லித் தந்து புதுமைப் பெண்ணாக உங்கள் பொன் குழந்தையை வளர்க்கும் அதே நேரத்தில், சமூகத்தில் மற்றவர்களுடன் பழகும் நெறிகளை முறைப்படுத்துதல் மிகவும் அவசியம்.

• உங்கள் குழந்தைகளை வீட்டில் வேலை செய்யும் பணிபாட்டை, வளர்த்து ஒட்டுனர், பள்ளியில் படிக்கும் சக மாணவர்கள் மற்றும் வழக்கமாக பொது இடங்களில் சந்திப்பவர்களிடமும், மரியாதையுடன் நடத்தும் இனிய பண்பினை யும், காழ்ப்பு மற்றும் கோப உணர்வு களைத் தூண்டாத செயல்முறைகளை படிப்படியாகச் சிறு வயதினிலிருந்தே கற்றுக் கொடுப்பது முக்கிய கடமை என பெற்றோர் உணரத்தக்க அவசியம். இத் தகைய நற்பண்புகள், பலாத்காரம், கோபத்தின் வெளிப்பாடான பலாத்காரம் என்பவற்றின் அடிப்படைக் காரணிகளை முற்றிலும் நீக்கிவிடும் என்பதை உணர வேண்டும்.

• தனிக்க வேண்டிய குழந்தைகளில் பொராளுதோ அல்லது எதிர்ப்பு காண்பிப்பதோ இந்தக் கொடுஞ்செயல் நடக்கக் காரணமாக அமைக்கூடும்.

'அஞ்சுவது அஞ்சாமை பேதமை அஞ்சுவது அஞ்சல் அறிவார் தொழில்' என்ற திருக்குறள் சிறுமிகள் நிலைவில் கொள்தல் அவசியம்.

அத்துடன் சிறு வயது முதலே நற்காப்பு உடற்பயிற்சி முறைகளான கராத்தே, குங்பூ ஆகியவற்றைக் கற்றுத் தர முயலுங்கள்.

• டாக்டர் எம்.எஸ். தமிழரசி

மேலான

பெற்றோர்களின் கவனத்திற்கு...

உங்கள் குழந்தைகளின் உணர்வுகளை ஒதுக்கித் தள்ளாதீர்கள்! உறவினர், குடும்ப நண்பர்கள் உங்கள் வீட்டுக்கு வரும் போது, அவர்கள் தங்களைத் தொட்டுப் பேசி நடந்து கொள்வது பிடிக்கவில்லை என்று உங்கள் குழந்தைகள் கொள்ளால், அதை ஏற்றுக் கவனமுடன் இருங்கள். மீண்டும் உறவினரோ,

தனபார்களோ வீட்டுக்கு வரும் போது அவர்கள் குழந்தைகளுடன் பழகும் முறைகளைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். குழந்தைகள் பொய் சொல்ல மட்டார்கள்!



இந்தியக் குழந்தை மருத்துவர்கள் அமைப்பின் பரிந்துரைப்படி கீழ்க்கண்ட பத்துக் கட்டளைகளை ஒவ்வொரு பள்ளியும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

1. குழந்தைகளை அடிப்பது, கிள்ளுவது, திட்டுவது, குட்டுவது, வெய்யிலில் நிற்க வைப்பது போன்ற எந்தவிதமான உடல்வீதியான தண்டனைகளும் கூடாது.

2. புத்தகச் சமை அதிகம் இருக்கக் கூடாது.

3. முறையான பாதுகாப்புடன் பள்ளிக் குச் சென்று அடைவது (உ.ம் : பள்ளி வாகனம், ஆட்டோவில் அதிகக் குழந்தைகளைத் திணிப்பது கூடாது).

4. பாதுகாப்பான, சுத்தமான குடிநீர் கிடைக்க வேண்டும்.

5. குழந்தைகளுக்கு உணவு சமைக்க, குழந்தைகள் கொண்டு வந்த உணவைச் சாப்பிட, ககாதாரமான, சுத்தமான, விசாலமான காற்றோட்டமான இடம் அமைத்துத் தர வேண்டும்.

6. வாரத்தில் குறைந்தபட்சம் 4 விளையாட்டு வகுப்புகள் கட்டாயம் வேண்டும்.

7. தல்ல காற்றோட்டமும், வெளிச்சமும் உள்ள ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கதவுகள், ஜன்னல்கள் உள்ள வகுப்பறைகள் இருக்க வேண்டும்.

8. அடிக்கடி மருத்துவப் பரிசோதனைகள், ககாதாரக் கல்வி விளக்கவுரைகள் தரப்பட வேண்டும்.

9. அவசர காலங்களில் முதலுதவி செய்யப் போதிய வசதி வேண்டும். அவசரக் காலங்களில் எல்லாறு செயல்பட வேண்டும் என்ற விளக்கங்கள் ஆசிரியர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் செயல் விளக்கத்தோடு சொல்லித் தரப்பட வேண்டும்.

10. பள்ளிகளில் உள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப



## பள்ளிக்குப் பத்துக்



கூ  
ட  
ட  
வை  
க  
ள்!

போதுமான, தண்ணீர் வசதியுள்ள கழிப்பறைகள் வேண்டும்.

பள்ளியில் சேர்க்கும் போது பெற்றோர்கள் இந்த 10 கட்டளைகளும் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளதா என்பதை அவசிய ஆராய்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

புத்தகப் பையின் கமை பற்றி குழந்தைநல மருத்துவர்கள், கல்விபாளர்கள், பெற்றோர்கள் கவலைப்படுகிறார்கள். ஆனால் திட்டவாட்டமான செயல்பாடுகள் இல்லை. புத்தகப் பையின் கனம் அதிகமாக இருப்பதால், கழுத்து வலி, முதுகு வலி, தோள்பட்டை வலி போன்றவை ஏற்பட்டு குழந்தையின் முதுகு கூன் விழுவதாக புள்ளி விவரம் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

இந்த விஷயத்தில் உலக அளவில் முன்னேடியாக ஹாங்காங் திகழ்கிறது!

அங்கு, குழந்தையின் எடையில் 15% மட்டுமே புத்தகப் பையின் எடை இருக்க வேண்டும் என்று நிர்ணயம் செய்துள்ளார்கள். அதாவது 15 கிலோ எடையுள்ள 4 வயதுக் குழந்தையின் புத்தகப் பையின் எடை 2 கிலோவிற்குள் எடை இருக்க வேண்டும். இதுவே சிறிது அதிகம்தான். ஆனால் தற்போது முதல் வகுப்பு மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் படிக்கும் ஒரு குழந்தையின் வயது 11 - 12 ல் எடை சுமார் 15 - 16 கிலோ என்றால், புத்தகப் பையின் எடையோ 4 அல்லது 5 கிலோவாக இருக்கிறது! இது கட்டாயம் குறைக்கப்பட வேண்டும். இந்த விதிமுறை நிச்சயம் நம் நாட்டில் உள்ள பள்ளிகளிலும் அமல்படுத்தப்பட வேண்டும்.

- டாக்டர். என். கங்கா

February 2005



**BANGALORE**  
Special

**LOTS  
'N  
LOTS OF  
FUN!**

Recommended by TEACHERS,  
Welcomed by PARENTS,  
Adored by CHILDREN!

**GOKULAM**

The magazine for children



Rs.8/-  
only

**HURRY! BOOK YOUR COPY TODAY!**

For Subscriptions mail to :Gokulam, Kalki Buildings,  
47- NP, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai-600 032  
E-mail:subscription@kalkiweekly.com

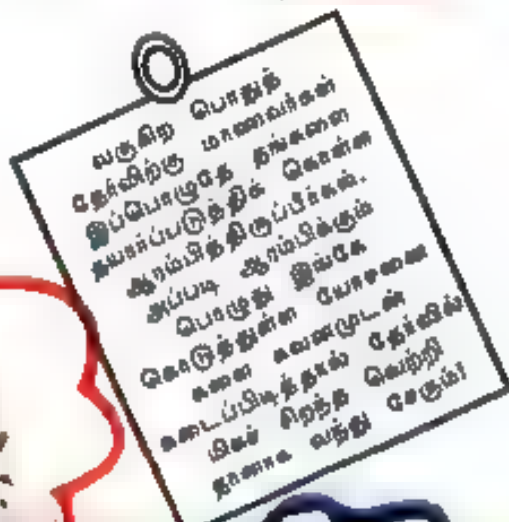
1. உங்களால் முடியும் என்னும் தன்மைபிக்கையை முதலில் கொள்ள வேண்டும். முடியும் என்றால் எதுவும் முடியும். எதிர்மறையாக நினைக்கவே கூடாது.

2. பயப்படவே பயப்படாதீர்கள். பயம் நன்மை செய்யாது.

3. யாருடனும் சண்டை சச்சரவிற்குப் போகாதீர்கள் மலிவையக் கண்டாலே விரோதி போல் கருதி ஓடி விடுங்கள்.

4. கணக்குத் தேர்விற்கு, ஒவ்வொரு மாடலுக்கும் இரண்டு கணக்குகள் என்று செய்து பார்க்கவும். மீதியை அமைதியாய், முன்பே செய்து

தங்கி விடும். தெளிவாகவும் புரியும். கணக்கு மாதிரி, பார்முலா, அடுத்தது என்ன என்று



# யாழ்ப்பாணத்து நேரமாச்சு!

உள்ள 'நோட்டீஸ்' மீது கவனம் செலுத்தி, புரிந்து கொள்ளவும். பார்முலாக்களும், ஸ்டெப் ஸ்பெட்ஸ் முறையும் மனத்தில் பதிந்தால் போதும். ஐயோமதி சம்பந்தமானவற்றைக் கூடாயம் வரைந்து பார்க்க வேண்டும். அனலிடிக்கல் ஐயோமதி, அல்திப்ரா போன்றவற்றில் "ஸ்டெப்" மனதில் பதித்தாலே விடைபெறத் தேடி தாராளமாக "அல்வா" மாதிரி நழுவி ஓடி வர முடியும்.

5. அதிலியலில் படங்களை மனதில் பதியவைத்துக் கொண்டாலே பாடங்கள் மனதில்





நினைவில் கொண்டாய் இரவில் எழுப் பிக் கேட்டாலும் விடை கொட்டும்.

6. சமூகப் பாடங்களில் "மேம்பு" தெளிவாக மனதில் பதிந்தால் பாதிப் பிரச்சனை தீர்ந்து விடும். அது ஒரு பக்கம் பாடத்தை ஒரே பார்வையில் வழங்கி விடும்.

7. வணிகவியல் பாடங்கள் கணக்கு மாதிரிதான். எந்த டெபிட், எதைக் கிரெடிட் செய்வது என்பன உட்பட, ஒவ்வொரு தலைப்பின் கீழும் செய்து பார்ப்பதே நம் பாரத்தைக் குறைத்து விடும். இவ்வகை வினாத்தாட்களில் கேள்வியின் சொல் அமைப்பை உற்றுக் கவனிக்க வேண்டும். அதுதான் மிக முக்கியம்.

8. பொருளாதாரப் பாடங்களில் பதில் களில் தெளிவும், ஆய்வு மனப்பான்மை யுடன் அணுகும் முறையும், ஒப்பீடும் என அமைந்தால் மதிப்பெண்கள் கூடும். படித்ததை அப்படியே கொட்டக் கூடாது. சமமான வழங்குதலும், பொரு ளாதார நிலையில் பல நாடுகளின் போக்கு மற்றும் அறிஞர்களின் கருத்துக் களை அறிந்து கொண்டால் வித்தியாச

மான விடை வழங்கும் தன்மையில் அதிக மதிப்பெண்கள் கிடைக்கும்.

9. படிக்கும் பொழுது கவனம் அதிகம் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். முக்கியக் கருத்துகளை, பாயிண்ட்டுகளை மனதில் கொள்வதற்கு உதவியாக, அத்தந்தப் பாட் முடிவில் குறித்துக் கொண்டால் மிகவும் பயன்படும்.

10. கிரகிக்கும் தன்மை மிக முக்கியம். படிக்கும் பொழுது புரியாத இடத்தை மறுபடியும் படிக்க வேண்டும். சந்தேகம் என்றால் உடனே உரியவரிடம், கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பாட வரிகளில், குறிப்புகளில், வரைபடங்களில், மேப்பில் கவனம் செலுத்தினால் அது கண்களில் அப்படியே தங்கி விடும். (சில காட்சி களை மனதில் நினைக்கும் பொழுது, அக் காட்சிகள் நம் மனதில், கண்களில் காண்பது போல் தோன்றுகின்றன அல்லவா?)

11. எந்த ஒரு பாடத் தலைப்பிலும் அப் பாடத்தின் மிக முக்கியக் கருத்துக் களை மனதில் கொண்டாலே எளிதாகி விடும்.

12. விடைகளை ஒவ்வொரு வரி யிலும், கோரகை வாகவும், தொடர்பு படுத்தியும் எழுதி னால் எந்த ஒரு கருத்தும் விடு படாது.

13. வினாக்களை நன்கு கவனிக்க வேண்டும். அவ சரப்பட்டு விடை எழுத ஆரம்பித்து விடக் கூடாது. மிக நன்கு விடை தெரிந்த வினாக் களுக்கு முதலில் முக்கியத்துவம் தர வாம். ஒரு வரி விடைகள், சிறிய அளவில் விடை தரும் வினாக்கள், மனப்பாடப் பழுதி

### ஆளுமை வளர்க்க ஆத்திச்சூடி

அறிவை விரிவு செய்  
ஆசையில் தெளிவு கொள்  
இயல்போடு இரு  
நரமனத்தோடு இரு  
உரிய நேரம் உணர்த்திடு  
ணக்குவிப்பது(ம்) சமூகப் பணி  
என்ன தடை? எண்ணமே தடை  
ஏமாற்றத்தை ஏமாற்று  
ஐக்கியம் அவசியம்  
ஒரு பொருள் ஒர் இடம்  
ஒங்கிக் செய் உணர்த்து செய்  
- வைணக விஸ்வநாதன்.



குழந்தைகளின் பிராக்டர்ஸ் ரிப்போர்ட் வரும்போது டயரி யில் மார்க்குகளை எழுதி வைத் துக் கொண்டால் எந்த சப்ஜெக்ட் வீக் என்று தெரிந்து நன்றாகக் கற்றுக் கொடுக்கலாம்.

- லட்சுமி சுந்தரம்.

விடைகள் ஆசிரியவற்றில் கவனம் செலுத்தினால், மதிப்பெண்களை அதிகம் பெறலாம். பெரிய விடைகளைப் பட்டட்டமின்றி எழுதவும் முடியும்.

14. சமூகம், பொருளாதாரம் போன்ற வற்றில் தேடுகள், பெயர்களை ஒரு 'சார்ட்' மாதிரி தயாரித்து வீட்டில் ஒட்டி வீட்டால் தினமும் பார்க்கப் பார்க்க மனதில் பதியும். அதிலேயல் பாடங்களில் வெளிநாட்டு, மற்றும் 'டெக்னிக்கல்' வார்த்தைகளை நனியாகத் தொகுத்துக் கொண்டால், மனதில் பதியும். தேர்வு சமயத்தில் அதை ஒருமுறை படித்தாலே அது சம்பந்தமான முழு விடைகளும் மனதில் நடமாடும்.

15. தேர்வு சமயம், பாடநூல் மற்றும் முந்தைய ஆண்டுகளில் கேட்கப்பட்ட பொதுத் தேர்வு வினாக்களுக்குரிய விடை களைப் படித்தாலே தெளிவு விடைக்கும். குறிப்பிட்ட கால தேரத்திற்குள் விடை தகுதல், வழங்கும் முறை, கேள்விகள் இடம்பெறும் தன்மை, விடைகளை நினைவில் கொண்டு வரும் பக்குவம் போன்ற பல நன்மைகள் விடைக்கும்.

16. மொழிப் பாடங்களை அலட்சியப் படுத்தினால் மொத்த கூட்டு மதிப்பெண் களில் சரிவு ஏற்படும்.

17. தெளிவான எழுத்து, கேட்கப்பட்ட அளவில் விடைகளை நன்கு எழுதுதல், வினா எண்களைத் தெளிவாகக் குறிப் பிடுதல், பக்க எண்களை சரிபார்த்தல், விடைத்தாளின் முதல் பக்கத்தில் குறிப்பிட வேண்டிய தகவல்களை முறை

யாகக் குறிப்பிடுதல், விடைத்தாள்களை நூலால் நல்வபடி இணைத்தல் ஆசிரிய னிக முக்கியமானவை.

18. படிக்கும் பொழுது சொர்வாக இருந்தால் சற்று ஓய்வு எடுக்கலாம். தூங்கி விடக் கூடாது. பசித்தால் கறுகறுப்பு ணட்டும் காப்பி, டீ, நாராலிகல், பால் போன்றவற்றை உடனே குடிக்கலாம். சாப்பிடும் சமயத்தில் படிப்பை மறந்து சாப்பிட வேண்டும்.

19. தேர்வு முடிந்தவுடன் அடுத்த தேர்வு பற்றிய கவனம்தான் தேவை. முடிந்ததைப் பற்றிக் கவலைப்படக் கூடாது.

20. பெற்றோர்களும், மாணவர்களும் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த வேண் டும். கடியலரையில் வெளியில் செல் வதைத் தவிர்க்கலாம்.

21. பெற்றோர்கள் மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். குறைகாணக் கூடாது. அறிவுரை என்று சொற்பொழிவு ஆற்றக் கூடாது. சகுனம், பயம், மந்திரம் என்று அகதாரியப்படுத்தக் கூடாது. நாமே துணை நின்று வழிகாட்ட வேண் டும்.

22. எல்லாத் தாட்களுக்கும் எல்லாப் பகுதிகளையும் படிக்க வேண்டும். "செலக்ட்" பண்ணிப் படிப்பது ஆபத்து. தெரியாத வினாவைத் தொட வேண்டி வந்தாலும் தெரிந்த கருத்துக்களை எழுத முயற்சிக்க வேண்டும். நல்லாழ்த்துக்கள்.

- கோவை எஸ். திருமலை

# கண்ணாடியைப் சொல்வது

"உள்ளதை உள்படி  
சொல்லும் மாயக்  
கண்ணாடியே" என்று  
மத்திரஜாலப் படங்களில்  
வரும் வசனம் உண்மையே!  
மாயக் கண்ணாடிதான்... நமது

மனத்தில் நம்மை எப்படியெல்லாம் சித்திரித்துக் கொள்கிறோமோ  
அப்படியே 'மிரதிபலித்துக் காட்டுவதோடு நமது சுயமதிப்பீட்டை எப்படி  
உயர்த்தி நம்மை அழகு தேவதையாக்குகிறது!  
(அதற்காக 'பார்க்' பண்ணியிருக்கும் கார்சன், மோட்டார் சைக்கிள்  
கண்ணாடியைக் கூடவா விட்டு வைக்க மாட்டார்கள்?)

கங்காசலம் :

ஒரு பையன் அழகா இருந்தாத்தான் கேர்ள்ஸ் திரும்பிப் பார்க்கறாங்க. இல்லாட்டி  
கொஞ்சங்கூடக் கண்டுக்கவே மாட்டாங்க. அதனால நான் உயிர்த் தோழனா





# பார்க்கச் எது?

தினன்கிறது கண்ணாடியைத்தான்.

**கார்த்திக் :** 'டேப் நான் ஹிரோ'ன்னா எந்தப் பையனும் ஒத்துக்க மாட்டான். ஆனா நான் பார்க்கிற கண்ணாடி சொல்லும், 'மச்சான் உன்னை விட அழகு உலகத்துல யாரும் இல்லை'ன்னு.

**பிஜூ :** கண்ணாடியில தலை வார்த்துக்கு காரணம், பொண்ணுங்க நம்மை வாரிட்டுக் கூடாதுன்னுதான். டெப்லி என்னைப் பார்க்காட்டி எங்க வீட்டுக் கண்ணாடி அழகாத் தெரிய மாட்டேய்குது. என்னைப் பார்த்தாலே அது 'பனிச்ச'ன்னு ஆயிருது தெரியுமா!

**தீபக் :** நம்ம மனசுக்குள்ள என்ன இருக்கோ அதைப் படம்பிடித்துக் காட்டறதுதான் நம்ம முகம். அதனால நான் நல்லவன்'கிறது கண்ணாடி பார்க்கும் போதுதான் தெரிகிறது!

**ஸ்டாலின் :** நான் அமும்போதும் சிரிக்கும் போதும், ஏன் வெட்கப்படும் போதும் கூட எப்படி தெரிவேன்'கிறதை கண்ணாடி பார்த்ததான் தெரியுது. கொஞ்சம் விட்டா வீரப்பன் மாநிரி மீசையும், டி.ஆர். மாநிரி நாடியும் வளர்ந்திருது. இதைவெல்லாம் சீர் பண்ணி கேர்ன்ஸ் முன்னாடி நம்மை அழகா காட்டற ஒரே ஜீவன் கண்ணாடி நான்.

**மிருதுளா சிவக்குமார் :** நான் ஆக்கவலா கண்ணாடி முன்னாடி நிற்கவே மாட்டேன். எனக்கு அடிக்கடி கண்ணாடி பார்க்கறதும் பிடிக்காது. கவாகேதராவுல படிச்சதால செபற்கைத் தொற்றங்கெல்லாம் பிடிக்கறதில்லை. அதுவுமில்லாம் கண்ணாடி முன்னாடி நிற்கும் போது ஏதாவது குறை தெரிஞ் சுட்டே இருக்கும். இதெல்லாம் வேணாமனுதான் கண்ணாடி பக்கமே போறதில்லை.

**ஜஸ்வந்தா :**  
கண்ணாடியில  
என்னைப் பார்க்க  
அப்படி பிடிக்கும்.  
எவ்வளவுக்கு  
அதிகமாக பார்க்  
கிறனோ அவ்  
வளவு தூரம்  
நம்மை இம்புலவ  
பண்ணிக்கலாம்.

என்ன, இதனால் அம்மாதிட்ட அடிக்கடி நிட்டு வாங்குவேன்.

**அஞ்சனா :** நம்ம அழகை நாமே ரசிச்சாத்தானே மத்தவங்க அழகை ரசிக்க முடியும். அதனால கண்ணாடி முன்னாடி நிக்கறதுதான் இதுக்குச் சரியான வழி. அதே மாதிரி என்ஸையில் எழுந்திரிச்சவுடனே நான் கண்ணாடி வில என் முகத்தைப் பார்த்துட்டுத் தான் மறுவேலை பார்ப்பேன். வீட்டை விட்டு வெளியில போகும் போது நாம அழகா தெரிவறமான்னு செக் பண்ற துக்கு கண்ணாடியை விட்டா வேறவழி யில்லையே.

**இந்தமதி :** வெளியில போகும் போது மத்தவங்க கிண்டல் பண்ணக் கூடாது'ல்லையா? அதுக்காக கண்ணாடி முன்னாடி அடிக்கடி ஆஜர் ஆயிரு வேன். வெளியில எங்காவது கண்ணாடி பார்த்துட்டா, டக்குன்னு பொட்டு, தலைவெல்லாம் சரியா இருக்கான்னு செக் பண்ணிப்பேன்.

**அனுபவா :** முக அழகைப் பார்க் கிறதுக்காகத்தான் கண்ணாடியைப் பயன்படுத்துவேன். தினமும் அட் லீஸ்ட் நாலு தடவைவரவது என்னைப் பார்க்காட்டி எங்க வீட்டுக் கண்ணாடி கோவீச்சிக்கும்.

(அது சரி, இந்தக் காவப் பின்னை களுக்கு கண்ணாடி பார்க்கக் கூட தேரம் இருக்கா?)

- ச.ந. கண்ணன்

பெட்டகத்தின் அட்டைகளில் :

விஜய் உலியின் 'அழகிகள்'

வண்ணப்படங்கள் : ஸ்ரீஹரி



சங்கரதயர்த்தத்  
சங்கரதயர்த்தத்

விவரங்கள் : 2005





# இளைந்த பருவம்!

பருவம் வந்ததும் ஆசை வந்ததா?  
ஆசை வந்ததும் பருவம் வந்ததா?  
உடல் வளர்ந்ததால் உணர்வு மலர்ந்ததா?  
உணர்வு மலர்ந்ததால் உடல் வளர்ந்ததா?

பெண்ணை மலர்ந்ததால் உண்ணை தெரிந்ததா?  
உண்ணை தெரிந்ததும் பெண்ணை மலர்ந்ததா?  
மீசை அரும்பியதும் ஆசை வளர்ந்ததா?  
ஆசை வளர்ந்ததும் மீசை அரும்பியதும்  
இயற்கை என்பது உனக்குப் புரிந்ததா?

இயற்கை சொன்னதா நண்பர் சொன்னதா?  
மனித வாழ்க்கையில் உண்ணை இதுவென்று  
அவசியம் இது! அவசரம் வேண்டாம்!  
தெரிந்து கொள்ளுவாய் பின்பு புரிந்து கொள்ளுவாய்!

தீ கடும் என்றால் தொட்டுப் பார்க்கலாம்!  
மலை உயரம் என்றால் குதிக்க முடியுமா?  
கனவத்துப் பார்த்திடும் விஷயம் இது அவ்வ!  
மணம் முடிக்கும்வரை பொறுமை காக்கணும்!  
மனைவியை மட்டும்தான் உன்னில் உரிமையாக்கணும்.

உயிர்கள் அனைத்திலும் உண்டு காதலே  
பயிசினத்திலும் ஆண்பெண் உறவுண்டு!  
இயற்கை தந்ததோர் இனிமை கசமிது!  
இயல்பாய் உணர்ந்திட்டால் வாழ்வில் இனிமையே!

ஆணுக்கும் பெண் மீதும் பெண்ணுக்கு ஆண் மீதும்  
கூணும் சுரப்புத் தான் இளமைக் கோலமே!  
இளமை உணர்வினை தெறிப்படுத்துவாய்!  
இவ்வறத்தினை என்றும் நல்வறம் ஆக்குவாய்!

முதல் இரவுதான் - முதல் உறவாக இருக்க வேண்டும்!...  
ஒருவனுக்கு ஒருத்தி எனும் ஒழுக்கம்தான் பண்பாடு!

("கொடியசைந்ததும் காற்று வந்ததா?" என்ற  
பாடல் மெட்டில் பாடலாயேறி

ரேவதி சங்கரன்

**கோடைக் காலம் முடிந்தபோதிலும், இந்தக் கொட்டும் பனிக்காலத்திலும்,** கர்தாடக மாநிலத்தின் சித்திரதூர்கா மாவட்டத்திலுள்ள பல கிராமங்களில் வாழும் விவசாயிகள் போட்டி போட்டுக் கொண்டு வாங்கி வரும் பானம் எது தெரியுமா? பிரசித்தி பெற்ற கோலா குளிர்பான பாட்டில்கள் தான். ஆனால் அவை தாகத்தை தணிப்பதற்காக அல்ல; குறைந்த செலவில், அதிக பலனைக்கும் பூச்சிக்கொல்லியாக, அவரை மற்றும் துவரை பயிர்களை அழித்து நாசமாக்கும் பச்சைப் புழுக்களையும், 'போல்' எனப்படும் புழுக்களையும் கொன்று அழிக்கும் வலிமையுள்ள மருந்து வகையாக! நம்புவது கடினம், இல்லையா?

'கிசான் சபா' எனும் விவசாயிகள் கூட்டமைப்பின் தலைவரான திரு கோன்சே சிவகுந்தியா, இந்தச் செய்தி வந்ததில்ல; உண்மையிலே கடந்த மூன்று

# குழ மட்டுமல்ல, கோலாவும் குழையைக் கெடுக்கும்!

வருடங்களாக நடைமுறையில் விவசாயிகள் பயன்படுத்துவதை நீங்களே நேரில் பாருங்கள் எனக் கூறி கொல்லேகால் என்ற கிராமத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார்.

அவரை பாரிட்டுள்ள நூற்று ஏக்கர் நில உரிமையாளர் ஒருவர், நிலத்தில் சேகரித்த ஒரு கைப்பிடியானவுள்ள புழுக்களை இலைகளின் மீது வைத்து, அதன் மேல் ஐந்து விட்டர் நீரில் இரண்டு விட்டர் பிரசித்தி பெற்ற கோலா பானத்தைக் கலந்து, ஸ்பிரே கேள் முடிமாகத் தெளித்தார். உடனே அந்தப் புழுக்கள் இறந்து போனது கண்கூடாகக் கண்ட அதிர்ச்சியான உண்மை. (பயன்படுத்திய நீர், கோலா, பானம், ஸ்பிரே கேள் அனைத்தும் கட்டுரையாளரின் வாங்கிக்



**செய்தியைச் சேர்ந்த  
செய்தியைச் சேர்ந்த**

மயங்குமே மகி வெங்குமே

# இம்மாத இல்லத்தரச்

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : தேன்

கடைசி தேதி: 15.02.2005

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கொடுத்ததுதான் விவசாயிகள் வைத்திருந்தது அல்ல!

அங்கிருக்கும் விவசாயிகள் இத்தகைய செயல்முறையை பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை செய்வதாகவும், இரண்டு ஏக்கர் அவரை மற்றும் துவரை பயிர்களுக்கு ஐந்து லிட்டர் கோலா பானம் போதுமானது எனக் கூறுகிறார்கள். வழக்கமாகப் பயன்படுத்தும் பூச்சிக் கொல்லிகளான ஸ்டார்டேன் ஒரு லிரோ 700/- பில்லசை ஒரு லிட்டர் ரூ. 430/- என்ற அளவில் செலவாகும் நிலையில், 11 லிட்டர் கோலா பயன்படுத்தினால் வெறும் ரூ. 200/- மட்டுமே செலவாவதால், சிக்கனமான வழி இதுவே எனக் கூறுகிறார்கள்.

இதே போன்று ஆந்திரப்பிரதேச விவசாயிகளும் கோலா குளிர்பானங்களைப் பூச்சிக்கொல்லியாகப் பயன்படுத்துவதாகவும் தெரிகிறது. செகந்திரா பாத் சேர்ந்த "தி சென்டர் ஸ்பார் ஸஸ்டெய்னபிள் அக்ரிகல்சர்" என்ற தன்னார்வ நிறுவனம் இதுகுறித்து பரிசோதனைகள் நடத்தி வருகிறது. காலம் கால

மாக அனுபவரீதியான பயிர்தொழில் செய்யும் விவசாயிகளின் கருத்துகளாக் குறைத்து மதிப்பிடுவது சரியல்ல, அல்லவா!

ஏற்கெனவே ஏறுகச் சிறு அழிக்கக் கூடிய சுற்றுச்சூழல் மாக அளவிடான அதிகரித்து, இளையதலைமுறையினரின் நுரையீரல் பாதிப்புகளை அதிகப்படுத்தி லிட்டோம் இப்போது இத்தகைய தரக் கட்டுப்பாடற்ற செயற்கைக் குளிர்பானங்களை வீட்டிலும், வெளியிலும் பருகும் வழக்கத்தை அறவே விட்டொழித்தாலன்றி, நம் சூழ்நிலைகளின் மூளை, உடல் பாதிப்புகளுக்கு பொறுப்பேற்கும் அவலம் நிகழக்கூடும். உடலினைக் காத்து, உன்னொளி பெருக்கி, உயர்பிளா ஆனந்தமாகிய வாழ்வினை நம் வருங்கால சந்ததியினருக்கு அளித்தல், நம் தலையாய கடமைமயல்லவா? சிந்திப்பீர்!

(ஆதாரம் : தி வீக்)

தமிழாக்கம் :

டாக்டர். ஜே. ஐயப்பகாஷ்

**நா**ம் எல்லோருமே பாகற்  
காய் என்றாலே எட்டுக்காத தூரம்  
ஒடுவோம். நீரிழிவு தோயாளிகள்  
மட்டுமே சாப்பிட வேண்டுமே  
என்று சாப்பிடுவர். இன்னும் சில  
சகோதரிகள் பாகற்காயை வேக  
வைத்து வடித்து விட்டு, வேண்டிய  
பதார்த்தத்தைச் செய்வர். ஆனால்  
உடலுக்குத் தேவையான கசப்பு, தன்



ஒரு வானவலியில், நல்லெண்ணெய் ஒரு சிறு கரண்டி. அளவு  
கூற்றி, பெருங்காயம் + கடுகு  
உறுத்து தாளித்துக் கொள்ளவும்.  
வெங்காயம், தக்காளி, பாகற்காய்  
ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதக்கவும்.  
அடுப்பு, குறைந்த தண்ணீர் இருக்க  
வேண்டும். கல் உப்பு, வரமிள

காய்த் தூள் 2 மஸ்பூன் ஆகியவற்றை யும்  
சேர்த்து, சிறு தண்ணீர் வதக்குவதே (பத்து  
நிமிடங்களாவது) கவையான பாகற்காய்  
சாம்பாரின் முக்கிய மாண தகுணம்! பின்னர்  
து, பகுப்பு சேர்த்து வேகவிட்டும், (தேவை  
யான அளவு நீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்).  
கரைத்து வைத்துள்ள புளியைச் சேர்க்க  
வும். வதக்கம் போல் அடுப்பு இப்

பொழுது  
சரியலாம்.

எல்லாம்

ஒன்றாகத்

திரண்டு

சாம்பார்

மணம் வரும்

போது, கொத்து

மல்லித் தழை + துகு

விய தேங்காய் 1 மல்

பூள் தூவி இறக்கவும்.

(கசப்புத் தெரிந்தால்

சிறிதளவு புளிக்கரைசல்

சேர்த்

# நான் கசக்க மாட்டேனே மம்மீ!



என்றாய் போல் விடு  
கிறதே! இதெல்லாம் எதுவு  
மில்லாமல், நாம் எல்லோருமே  
வாரம் ஒருமுறை குகித்துச் சாப்பிட (சிறு  
வர் சிறுமியர் உட்படதான்) இதோ ஓர்  
அற்புதமான "பாகற்காய் சாம்பார்".

துவரம் பகுப்பு - 100 கிராம் (தேவையான  
அளவு நீர் கூற்றி மஞ்சள் தூள் + விளக்கெண்ணெய் கூற்றி குழைய வேகவைத்து  
எடுத்துக் கொள்ளவும்). இரண்டு பாகற்காய்  
களை வட்ட வட்டமாக அரிந்து விதைகளை  
நீக்கிக் கொள்ளவும்.

சிறிய வெங்காயம், தக்காளி கறிவேப்பி  
பிளவை ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கி  
வைத்துக் கொள்ளவும். பெரிய நெல்லிக்காய்  
அளவு புளியைக் கரைத்துக் கொள்ளவும்.

துக் கொடுக்க  
வைக்கலாம்).

எண்ணைப் பொறுத்த

வரை இச் சாம்பாரை எப்பொழு  
தும், மண் சட்டியிலேயே செய்கிறேன்.

கடுதல் களை! முழு ஆரோக்கியம்.

பல சகோதரிகளைப் போல் அடியே  
னும் வேலைக்குச் செல்பவர்களால் சரியான  
இடப்பிடம் + சமையல் செய்யும் பக்குவம்  
தெரிந்து விட்டால் எல்லாமே சிக்கிரம்  
ஆகிவிடும்.

- ச. தேன்மொழி



மக்தபுர சத்தி  
செத்தபுர சத்தி

மங்கையர் மகர் வெங்கையர்



**நிறையப் பேருக்கு இனிப்பு**  
பாகற்காயைப் பற்றி அதிகம்  
தெரிந்திருக்கவில்லை. பெயர்  
பழு பாகற்காய்! இது எல்லா  
இடங்களிலும்

கிடைக்கக்கூடியது அல்ல.

சமீபத்தில் நாமக்கல்லில் இருக்கும் என் மகள் வீட்டிற்கு  
சென்ற போது எங்கள் ஊரிலிருந்து பழு பாகற்காய் அரை கிலோவும்,  
அதலக்காய் கால் கிலோவும் வாங்கிச் சென்றிருந்தேன். அதை அங்கு பக்கத்து  
வீட்டுக்காரர்களிடம் காண்பித்த போது அதை அவர்கள் இரண்டு  
வகையையும்) பார்த்ததே இல்லை என்றார்கள்.

இந்த இரண்டு காய் வகையுமே பாகற்காய் இனத்தைச் சேர்ந்ததுதான்.  
கொடியில் காய்க்கக்கூடியது. மழைக் காலத்தில் தானே முணாத்து காய்களைக்  
கொடுத்து விட்டு காய்ந்து விடும். மறுபடி அடுத்த மழைக் காலத்தில்தான்  
வரும்.

பழு பாகற்காய்க்கு உள்ள விசேஷம் : அதற்கு ஆண் கொடி, பெண் கொடி  
என்று இரண்டு வகை உண்டு. எனவே இரண்டு வகையின் கிழங்கைக்

கொண்டு வந்து வைத்தால்தான்  
காய்க்கும். நீங்கள் நினைப்பது தெரிகிறது.  
ஆமாம் இதற்கு விதை போட்டால் வராது.  
(கிழங்குதான்).

பழு பாகற்காய் பார்ப்பதற்கு 'பிஞ்சு  
பலாக்காய்' போலவே இருக்கும். இதன்  
விதையும், அதலக்காய் விதையும் சிறிது

## இனிக்குதய்யா!

உருண்டையாகக் கிட்டத்தட்ட ஒன்று போல் தெரியும்.

ஆனால் ருசியில் பழு பாகற்காய் கசப்பு இல்லாமல் இருக்கும். அதலக்காய்  
பாகற்காய் அதிகக் கசப்பாக இருக்கும். பழு பாகற்காயைப் பொரிக்கலாம்,  
கூட்டு செய்யலாம். அதலக்காயை பொரிக்கவும், புரிக் குழம்பு செய்யவும்  
உபயோகிக்கலாம்.

இந்த இரண்டு வகையும் எங்கள் விருதுநகர் மாவட்டத்தில் வருடா வருடம்  
மழைக் காலத்தில் விற்பனைக்கு வந்து  
விடும். இதை அறியாதவர்கள் அடுத்த  
வருடம் எங்கள் மாவட்டத்திற்கு வந்து  
வாங்கிச் செல்லலாம்!



சாமிநாதபுர சத்தி  
சத்திபுர சத்தி

மங்களையம் மலை வெளியீடு

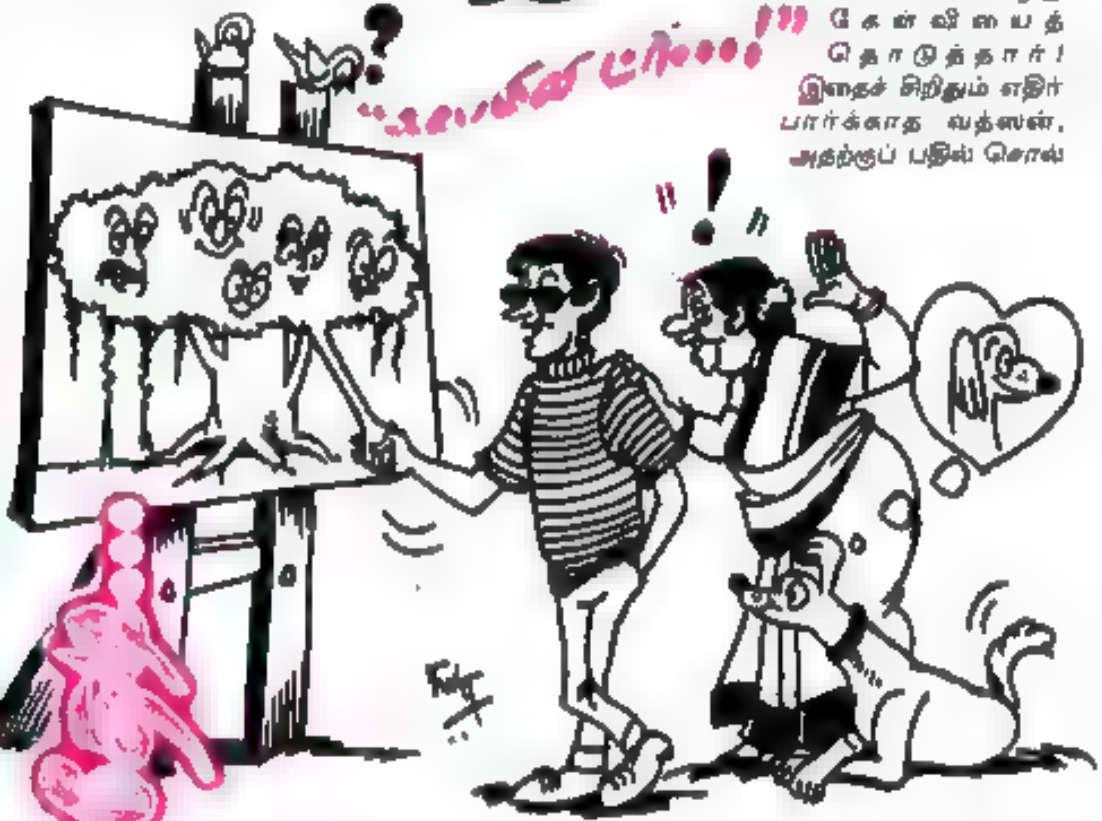
- அஞ்சலி மாரியப்பன்.

“அட்டா வத்வாவா, நீ எப்பொழுது ஊரிலிருந்து வந்தாய்?” என்று வியப்புடன் கேட்டபடி, லீட்டிஸ்டன் நுழைந்தார் எங்கள் உறவினரான ஸ்ரீநிவாஸன். அவரை அன்பு



விய அவர், “நம் இருவருக்கும் இடையே உள்ள உறவு முறை, உனக்கு ஞாபகம் இருக்கா? எங்கே, சொல்லு பார்க்கலாம்”

என்று அதிரடியாக அவனிடம் ஒரு கேள்வியைத் தொடுத்தார்! இதைச் சிறிதும் எதிர்பார்க்காத வத்வான், அதற்குப் பதில் சொல்



டன் வரவேற்று, உபசரித்தான். சமீபத்தில் கவி போர்னியாவிலிருந்து சென்னாக்கு, விடுமுறையில் வந்திருந்த எங்கள் மகன் ஸ்ரீவத்வான். அவனுடன் உற்சாகமாகப் பேசத் தொடங்கிய ஸ்ரீநிவாஸன், அமெரிக்க நிலவரங்கள், தீவிரவாத எதிர்ப்பு, விளை ஏற்றம், வேலை வாய்ப்பு, (எலக்ஷன்) தேர்தல் என்று பல்வேறு விஷயங்களைப் பற்றி நீண்ட நேரம் விளாசியபின், கிளம்ப முற்பட்டார்.

எல்லோரிடமும் விடை பெற்று கிளம்பிய பொழுது, திடீரென்று வத்வான் நோக்

வத் தெரியாமல், ‘இருநிகு’ என்று விழித்தான்! “என்ன, இப்படி மறந்து போய் விட்டாய் - உன் பாட்டியின் சொந்த அத்தை பிள்ளைதானே நான்” என்று, சற்று ஏமாற்றத்துடன் கூறிய ஸ்ரீநிவாஸன், “அடிக்கடி ஊருக்கு வந்து செய், அப்பொழுதுதான் உறவுகள் நீடித்து நிலைக்கும்” என்று ஸ்ரீவத்வானுக்கு அறிவுரை வழங்கிவிட்டு சென்றார்.

இதற்கு சம்பவத்தால் நாளை மடைந்த ஸ்ரீவத்வான் “அம்மா, நம்



சக்தியைப் பற்றி  
சக்தி

மலர்-மலர் மலர் மலர்

உறவினர்களைப் பற்றிய விவரங்கள் எதுவும், வெளிநாட்டிலுள்ள எண்குச் சரியாகத் தெரியவில்லை. இதை நான் இப்படியே விடப் போவதில்லை. எல்லா விவரங்களையும் சரியாகப் பட்டியலிட்டு கம்பு பூட்டரில் திரந்தரமாகப் பதிவு செய்யப் போகிறேன்" என்று கூறியபடி தனது 'லாப்-டாப்'வை (மினி கணினி) உடனே எடுத்து வந்தான்.

"அமெரிக்காவில், ஆரம்பப் பள்ளிகளிலேயே குழந்தைகளுக்கு உறவுகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கி, தங்களது 'ஃபாமிலி ட்ரீ'வை அமைக்க, கொய்லிக் கொடுப்பார்கள். நான் இத்தனை ஆண்டு களுக்குப் பின், இந்தப் பணியைத் தொடங்கியுள்ளேன்" என்று கூறிய வதஸன், "முதலில் உன் அப்பா அதாவது, என் தாத்தாவிடமிருந்து தொடங்கலாம்" என்று என்னிடம் கூறியபடி, எங்கள் குடும்பத்தின் வேர்களை ஆராயும் பணியில் தீவிரமாக ஈடுபடலானான்!

என் தந்தையின் தலைமுறையிலிருந்து ஆரம்பித்து, அடுத்த தலைமுறையைச் சார்ந்த எல்லா உறவினர்களின் பெயர்கள், மற்றும் பல விவரங்களையும் சேகரிக்க முயற்சித்த பொழுது, அவன் கேட்ட பல கேள்விகளுக்கு, நான் பதில் சொல்லத் தெரியாமல் முழித்தேன்!

இன்னும் மறக்காமல் ஞாபகம் வைத்திருக்கும் எங்களது உறவினர்களிடையே அங்கங்கே தடைபெற்ற காதல் விவகாரம், கலப்புத் திருமணம், விவாகரத்து, மறு மணம் போன்ற கவையான செய்திகளையும் நினைவுகூர்த்து வதஸனிடம் விவரித்தேன்.

அவனும் அதை விடாமல், கணினி உலகம், 'கொசுறு செய்தி'களாக சேர்த்துக் கொண்டான்!

தீவிரமாக முயன்றும், ஸ்ரீவதஸனின் ஆராய்ச்சியில், பல கேள்விகளுக்கு பதில் தேவைப்பட்டது. மேலும் இளையதலை முறையினர், சமீபத்தில் பிறந்த தங்களது குழந்தைகளுக்கு 'சிஸ்டர், பபிள்ஸ், டிக்கு, பித்லு' என்று விதவிதமாகச் செல்லப் பெயர்கள் வைக்க அந்தக் குழந்தைகளின் அசல் பெயர்களை கண்டு பிடிப்பதும், அவனுக்குச் சவாலாக இருத்

தது! அவனும் தொடர்ந்து என் கணவரிடமும், இன்னும் சில உறவினர்களிடமும் சேகரித்த தகவல்கள் அத்தனையையும் சிரமேற்கொண்டு கணினியில் ஏற்றினான்.

"விடு வதஸா, போதும் இந்த ஆராய்ச்சி, உனது சிறிய விடுமுறை முழுதும் இதிலேயே கழிந்து விட்டது. இதனால் என்ன பயன்?" என்று நான் வதஸனிடம் கேட்டேன். "என்ன இப்படி கேட்டு விட்டாய்?" என்று கூறிய வதஸன், தனது ஆராய்ச்சியின் பலனை எனக்கு விளக்கத் தொடங்கினான். "இதன் மூலம், அமெரிக்காவில் மட்டும், எனக்கு எத்தனை உறவினர்கள் வசிக்கிறார்கள் என்பது தெரிந்தது. அங்கு வெவ்வேறு நகரங்களில் வசிக்கும் இந்த உறவினர்களின் வீட்டில், நான் நான்கு நாட்கள் மட்டுமே தங்கினால் கூடச் சவபமாக, அமெரிக்காவில் இரண்டு மாதங்களுக்கு மேல் தங்கலாம்" என்று வதஸன் என்னை கலாட்டா செய்தான்.

"தவிர, என் அலுவலகத்திலேயே என்னுடன் வேலை செய்பவர், உன் தூரத்து உறவினரான ராகவனின் மாப்பிள்ளையே" என்றும் தன் கண்டு பிடிப்பைப் பற்றி வதஸன் என்னிடம் கூறினான். இதுபோல் வேறு பல தகவல்களை அவன் வெளியிட்டான்.

அன்று, உறவினர் ஸ்ரீதர் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்திருந்தார். அவரைப் பார்த்தவுடன், உன்னை சென்று தனது 'ரிகார்ட்டு' பார்த்து விட்டு திரும்பிய ஸ்ரீவதஸன், "அங்கிள், அமெரிக்காவிலுள்ள உங்கள் பேத்தி அநிதி எல்.கே.ஷி, சேர்ந்து விட்டாளா? ஸ்ரீவித்யாவின் திரட்டைக் குழந்தைகளும் தலமா?" என்று கேள்விகளைத் தொடுத்தான். இதைக் கேட்டு ஆச்சரியமுற்ற ஸ்ரீதர், "வதஸனுக்கு நம் உறவினர்கள் மேல் என்ன பற்றுதல் - அத்தனை விவரங்களையும் ஞாபகம் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறானே" என்று வியப்புடன் பாராட்டினார். நான் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சிக்கு, பலன் கிட்டியதை நினைத்து, மகன் ஸ்ரீவதஸன், என்னைப் பெருமையுடன் தோக்கினான்!

- திரிமலா சத்தானம்

# Co-optex is a trend-setter has a rich tradition. Since- 1935

- Kancheepuram Real Silk Sarees
- Salem Super Silk Sarees
- And Original Silk Sarees

- Coimbatore Fine Cotton Sarees
- Weraliyur Cotton Sarees
- Salem Super Cotton Sarees
- Madurai Sungudi Sarees

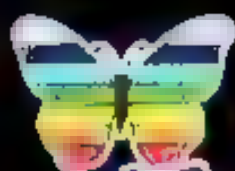
- Chennai Export Quality Bedsheet
- Koval Export Quality Eralal Towel
- Kurumbil Export Quality Lungies
- Mathalyangarai Fine Dhothies

**All for you in Co-optex.**

*Come, See, Buy*

*And smile with satisfaction*

Visit us at : [www.mt.gov.in](http://www.mt.gov.in) & [www.cooptex.com](http://www.cooptex.com)



# Co-optex

**WE SELL EVERY YEAR:**

- 1,00,000 SILK SAREES • 5,00,000 COTTON SAREES
- 20,00,000 BEDSHEETS • 20,00,000 TOWELS

**VISIT US IN CHENNAI, DELHI, MUMBAI, KOLKATA, BANGALORE,  
AHMEDABAD, KOVAL, TRICHY AND OTHER CITIES IN INDIA**





ஒரு சொன்னையனை அழிந்து சமுதாயத்தைக் காப்பாற்ற எவ்வளவு வருடங்கள், எவ்வளவு உயிர்ச் சேதங்கள், எவ்வளவு பொருள் சேதங்கள் ஏற்பட்டு இன்று அந்தக் காரியத்தைச் சாதித்து இருக்கிறார்கள் என என்னிப் பார்க்கும் இந்த வேளையில், இனிமேல் இந்த மாதிரியான தீவிரவாதிகள், பயங்கரவாதிகள் உருவாகாமல் பாதுகாப்பது அதிரடிப்படை வீரர்களின் பொறுப்பு, போலீஸ்காரர்களின் பொறுப்பு எனப் பேசி, பொறுப்பைத் தட்டிக் கழிக்காமல் என்ன செய்யலாம் என்று சிந்திப்போமா?



பயங்கரவாதம் என்பது இன்றைய நிலையில் ஒவ்வொரு பெண்ணின் உள்

# எங்கே உருவாகிறது பயங்கரவாதம்?



ளத்தில்தான் இருக்கிறது என்பது என் கருத்து. இதற்காக ஒவ்வொரு பெண் றும் என்னை மனவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பெண்களால் முடியாதது ஏதும் இல்லை, பெண்களை விட எத்தி வாய்ந்தவர்கள் யாரும் இல்லை என்று நாம் பெருமையடைபும இந்த வேளையில், பெண்களால் தான் தீவிரவாதம் உருவா கிறது என்பதை ஒப்புக் கொண்டு அதைத் தீர்க்க வழி வகுப்பது பெண்களாகிய நம் கடமை.



மலையாள சிந்தி  
மதத்தின் சிந்தி

மலையாள மலர் வெளியீடுகள்



# Indian Celltherapy Institute

(A Unit of Amma Educational Trust - Reg. No. 142/2003)

Affiliated to : Indian Board of Alternative Medicines



E-mail : drgmani@yahoo.co.in • Web Site : www.celltherapy.com

Regd. Off: 7/624, Palivasal St., Nagamalai Post, MADURAI-625 016. Ph: 2458366 Cell: 94434 47101

Branch : 21, Srinivasan St., Near KVB, ARANI - 632 301. Ph: 04173 226599, 83602 11954

## டாக்டராகும் வாய்ப்பு !

அடமிஷன்  
நடைபெறுகிறது

ஒரு வருட காலத்தில் தொலை தூர கல்வி மூலம் குறைந்த செலவில் மருத்துவ பயிற்சி அளித்து Indian Board of Alternative Medicines மூலமாக

## M.D. (AM) with RMP.

மட்டங்களைப் பெற்றுத் தருகிறோம் Ph.D., (AM) மட்டம் பெறவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

Eligibility : Any Certificate / Degree / Diploma In Medical (or) Any Person Having Experience / Interest In Medical Practice of any system.

Prospectus + விண்ணப்பத்தை மேற்கண்ட முகவரிகளில் தேரிலிவர் அல்லது M.O. மூலமாக ரூ. 100/- செலுத்தி பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



## 1st மார்க் பேராட வேண்டிய அக்மார்க் நெய்



நெய்

துள்ள அறிமுகம்  
A-1 SKC  
கூட்டு பெருங்காயம்

தினம் தினம் உபயோகிக்க  
மணம் குணம் நிறைந்த ஒரே நெய்

ஸ்ரீ கண்ணன் & கோ

H.O.: P. R.R. தேட்டம், மங்கலம் ரோடு, கருவம்பாளையம், திருப்பூர் - 6 Ph: 0421 2242224, 5323224

B.O.: 19 (B) யோகசம்பாள் தெரு, திருநெல்வேலி - 17. Ph: 2815 6599, 28157166 e-mail: skcghree@yahoo.com

Available at : PONDY BASZAR DEPARTMENTAL STORES, Penang, Malaysia  
Toll Free No. 1800 88 1392

எப்படி என்சிநீர்களா? சிறு வயது முதல் பிஞ்சுக் குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் அடுத்தவர்களிடம் நடந்து கொள்வதில் வேறுபாடு, தின்பண்டங்களில் திருட்டுத் தனம், நம் குழந்தைக்கு ஒரு விதம், அடுத்தவர் குழந்தைக்கு ஒரு விதம் என்ற வேறுபாடுகள், சிறிய வகுப்புகளிலேயே பென்சில், ரப்பர் என எடுத்து வரும் போது யாருக்கும் தெரியாமல் இருக்க வேண்டும் என்று அதை அங்கீகரிப்பது, இளைபெய்லாம் நாம் பதிக்கும் திய குணங்கள்.

இதில் பொருள் நஷ்டத்தைக் கணக்கிட்டு, அதனால் எவ்வளவு பெரிய குண நஷ்டம் ஏற்படுகிறது என கணக்கிடுவது பெண்களின் பயங்கரவாதம்தானே! குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தில் ஏற்படப் போகும் தீமைக்கு அடிக்கல்தானே!

பிறகுடைய, அப்பாவிக்கண்ணுடைய நஷ்டத்தையோ, கஷ்டத்தையோ

பொருட்படுத்தாமல் அவர்களுக்குச் சேதம் ஏற்படுத்துவதுதானே பயங்கரவாதியின் நோக்கம். கணவனுக்கோ, பெற்றோர்களுக்கோ, மாமனார், மாமியார் மற்றும் புருந்த வீட்டார்க்கோ, விதியின் வசத்தால் வாழ்க்கை இழந்த பெண்களுக்கோ என்ன நஷ்டம், என்ன மனக் கஷ்டம் என்று சிந்திக்காமல், இஷ்டத் திற்கு நடந்து கொள்ளும் பெண்களின் மனநிலை, பயங்கரவாதம் இல்லாமல் வேறு என்னவாக இருக்க முடியும்?

எல்லோரும் பிள்ளைகளையும், பெண்களையும் பிசு, எம்பியிஎஸ். என்று நல்ல தரமான கல்வியையும், ஆங்கிலம், ஹிந்தி என்ற மொழிகளையும் நன்கு படிக்க வைத்து, நவநாகரிக உடைகளுடன் குறை இல்லாமல் நன்றாக வளர்க்கிறார்கள்.

ஆனால் நம் சாஸ்திரங்களிலும், வேதங்களிலும் புதைந்து கிடக்கும் என்ன

## அம்பாரி யானை

தேர்ப் புள்ளி 21-விருந்து 1 வரை. மூலைகளில் நான்கு யானைகளுக்குள் தனித்தனியே 4 வரிசை 7 புள்ளி அப்பறம் 5, 3, 1 என வைக்கவும்.



ஆட்டம், மதுமி, வான்களில்

*Ann Saiman*

## Prabhala Marriage Caterers

Estd : 1983

B, K.V. Colony, 1st Street, (Near Ayodya Mandapam)  
West Mambalam, Chennai - 800 033. Ph: 24890044, 98840 23683

E-mail:prabhala@eth.net

*We arrange for you*

Nadaswaram - Flowers/Garlands-Catering - Seer Items  
(Sweets & Savouries) - Muhurtha Thambulam - Silk Mat - Kasi  
Yatra Items - Angamani Seer- Vaidheega Samangal - "Morning  
Mariyadhai " items

N.B: We are the one and the only Caterer in whole of Chennai who use  
only Pure Ghee in all our preparations, avoiding Dalda totally.

**We provide the seer items from the famous  
Grand Sweets & Snacks. Adyar**

## பில்ராத் கருத்தரிப்பு மையம்



உலகத் தரம் வாய்ந்த அதிநவீன வசதிகளுடன் கூடிய

**HI TECH TEST TUBE BABY CENTRE**

**FACILITIES AVAILABLE**

- ☉ INTRA UTERINE INSEMINATION (IUI)
- ☉ IN VITRO FERTILISATION (IVF)
- ☉ INTRA CYTOPLASMIC SPERM INJECTION (ICSI)
- BLASTO CYST CULTURE
- LASER ASSISTED HATCHING
- EMBRYO & SPERM CRYOPRESERVATION
- ☉ MICRO EPIDI DYMAL SPERM ASPIRATION (MESA)
- ☉ PRE IMPLANTATION GENETIC DIAGNOSIS



**BILLROTH HOSPITALS**

43, வடகயி திரையாங்க சாலை, (பூத்தமல்லி தெருஞ்சாலை கீழே) சென்னை நகர்.  
சென்னை - 800 030 புலகல் 2644 7777, 2644 4070 ஃபேக்ஸ் : 2644 2989

Email: drayogan@hotmail.com





**‘நான் பெரியவன்’ என்று சொல்வதால் மட்டும் ஒருவன் பெரியவனாகி விட முடியாது. இதாவன் ஊரைக் கைதுக்கி விடுகிறாரே அவரே உயர்வார். தம்பிக்கையால்தான் உயர் முடியும். உழைப்பே உயர்வுக்கு வழிகோலும்.**  
- விவேகானந்தர்.

ஊற்ற வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு உபயோகமாகும், பிரச்சனைகளைத் திறமை யுடன், வலிமையுடன் எதிர்நோக்கும் திறன், சமயோசித புத்தி, பெண்கள் தங்களை எப்படிக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற விஷயங்களை அன்றாட உணவுடன் ஊட்ட மறந்து விடுகிறோம்.

குழந்தைகளின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் நாம் அவர்களை வளர்க்கும் முறையில் சிறிய சிறிய தவறான விதைகளை ஊன்றி, அளவ வேர் விட்டு மரமாகி அவர்கள் கஷ்டத்தைச் சந்திக்கும் போதோ, அல்லது நம்மை முதியோர் இல்லத்திற்கு அனுப்பும்போதோ வேதனைப்பட்டு அழுது என்ன பயன்?

பயங்கரவாதத்தை ஒழிக்க வேண்டும் என்று ஒரு பக்கம் தீவிரமாகப் பேசிக் கொண்டே, இன்னொருபுறம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பெரும் அளவில் விருப்பு வெறுப்புகளையும், வேறுபாடுகளையும் நாம்தான் வளர்க்கிறோம் என்பதை தெரியாமல், அளதப் பற்றிய விழிப்புணர்வே இல்லாமல் பெரிய அளவில் பயங்கரவாதம் நடக்கும் போது அதற்காகக் கவலைப் பட்டு பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

நான் ஏன் பெண்களைச் சொல்கிறேன் என்றால், அவர்கள் கையில்

உள்ள சக்தியின் திறவின் மீது நம்பிக்கை அவர்களுடைய விழிப்பின்மை மீது அனுதாபம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக எதிர்காலக் குழந்தைகளின் மீது மாறாத அன்பு.

இனிமேலாவது நம் பெண்கள் தனக்கென்று ஒரு குடும்பம் என்று ஆனவுடன் தன்னுடைய சக துக்கங்களைப் பெரிதாக எண்ணாமல், மேலான குணங்களினால் பூமிக்கு பாரமில்லாத நல்ல குழந்தைகளை உருவாக்குவதைக் கடமை யாகக் கொள்ள வேண்டும்.

இதில் நாம் எதையோ இழப்பதைப் போல் தோன்றும். ஆனால் முதுமையில் நம் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியையும், அவர்களால் சமுதாயம் அடையும் நன்மைகளையும் பார்த்து அடையும் ஆதமதிருப்திக்கு அளவே இராது.

அந்த மகிழ்ச்சிக்கு எதுவும் ஈடாகாது என்பது உறுதி. நம் சாஸ்திரங்களில் நம்பிக்கை வைத்து நல்ல குணநலன்களை குழந்தைகளுக்கு ஊட்டி கிடைப்பதில் இருப்பதையுடைய வேண்டியது இன்றைய குழந்தைமையில் ஒவ்வொரு பெண்ணின் கடமையாகும்.

- வி. கங்காபதி

**எனக்குத் தெரிந்த**  
பெண்மணி ஒருவரின்  
மகளுக்குச் சில வருடங்களுக்கு  
முன் திருமணம் நடந்தது.  
இரண்டாவது குழந்தை  
பிரசவித்த போது அவள்  
இறந்து விட்டாள். துக்கத்திற்கு  
நாள் சென்றிருந்தேன். என் தோழி 16  
நாளும் அங்கேயே இருந்து  
சடங்குகளை முடித்து விட்டு வீடு  
வந்து சேர்ந்தார். அப்போதே  
எல்லோரும் பேசிக் கொண்டோம்.  
"மகளைத் தூக்கி விட்டு எப்படி அந்த  
வீட்டில் இருக்க முடியும்?" என்று.

சில நாள் கழித்து அதிர்ச்சியான  
செய்தி வந்தது. மாப்பிள்ளைக்கு  
மறுமணம் செய்ய இவரே பெண்  
பார்க்கிறார் என்று, சில மாதங்கள்  
கழித்து அவர் அம்மா பார்த்த  
பெண்ணை மறுமணம் செய்து  
கொண்டார். இதற்கும் எல்லோரும்  
அப்படிப் பேசினோம். ஏனென்றால்  
அந்தத் திருமணத்திற்கு இவரும்  
போயிருந்தார். 'எப்படி' எப்படி  
இவனால் இப்படிப் போக முடிகிறது?  
தன் மகன் இருக்க வேண்டிய  
இடத்தில் இன்னொரு பெண்ணை  
இவனால் எப்படிப் பார்க்க முடிகிறது?"  
சில மாதங்கள் கழித்து இதைவிட  
பேரிடியான செய்தி ஒன்று. அந்தத்



விட்டேன். "உங்களுக்கு  
கொஞ்சம் கூட மனவருத்தம்  
இல்லையா?" என்று.  
உடனே, குமுறிக் குமுறி  
அழ ஆரம்பித்து விட்டார்.  
"பெத்த தாய்க்கு மனவருத்தம்  
இல்லாமலா இருக்கும்?"

நீங்களும் மத்தவங்களை மாதிரி தப்பா  
தினனச்சிட்டமங்களை. என்  
மனபாரத்தையெல்லாம் ஒருபுறம்  
ஒதுக்கி வெச்சிட்டு, என் பேரன்,  
பேத்திகளுக்காகச் செய்கிறேன். சித்தி  
கொடுமைன்னு ஒண்ணு  
வந்துடக்கடாது பாருங்க.  
அதுக்குத்தான். நாம் அவ மேல  
அன்பா நடந்துக்கிட்டா  
கொடுமைப்படுத்த அவளுக்கு மனாக  
வராது. என்னதான் அவர் நல்லா  
பார்த்துக்கிட்டாறும், 'அடுக்களை  
உறவுதான் உறவு. அரண்மனை உறவு  
இல்லியே' என்றார். எனக்குத் துக்கம்  
தொண்ணடைய அடைத்தது. ஒரு  
கேள்விக்கு ஒரே கோணத்தில்  
பார்க்காமல் இன்னொரு கோணத்தில்  
பார்த்தால் எல்லாவும் தெளிவான  
பதில் கிடைக்கிறது. எனக்கு நானே  
கேட்டுக் கொண்டேன். என்னுடைய  
தப்பான தினனப்புக்கு அவரிடம்  
மன்னிப்பும் கேட்டுக் கொண்டேன்.

- அஜந்தா

# எண்ணக்கிரன்

## செய்தியைப் பற்றி

தம்பதியருக்கு விருந்து வைத்து, பரிசு  
அளித்து, உபசாரம் செய்திருக்கிறார்.  
என்னால் இதற்கு மேல் பொறுத்துக்  
கொள்ள முடியவில்லை. ஒருநாள்  
அவர் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்த  
பொழுது தோரிலேயே கேட்டு



மங்கையர் தந்த  
மகத்துவச் சந்த

மங்கையர் மலர் வெளியிடுதல்

இலையுதிர் காலம் இப்போதுதான் எட்டிப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதால் எங்கள் வீடு இருக்கும் வட அமெரிக்கப் பகுதியில் இலேசான குளிர் ஆரம்பித் திருந்தது. என் அம்மாவையும் என் எட்டு வயதுப் பிள்ளை சித்தார்த்தையும் ஸ்வெட்டரால் பத்திரப்படுத்தி, பக்கத்தி லிருக்கும் பார்க் ஒன்றிற்கு காரில் கொண்டு விட்டு விட்டு வந்தேன்.

நாங்கள் வசிக்கும் வீடு நியூ ஜெர்ஸி யின் ஒரு கிராமப்புறத்தில் இருக்கிறது.

அதிர்ஷ்டம். வீட்டிற்குத் திரும்பிய போது ராஜாவும் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வந்து தானாகவே காப்பி கவந்து கொண்டு, சோபாவில் ஓய்வாக உட்கார்ந் திருந்தார்.

என் பையனையும் அழைத்துக் கொண்டு பெசன்ட் நகரில் என் மாம னார், மாமியாருடன் இரண்டு மாதங்கள் தங்கி விட்டு கையோடு என் அம்மா வையும் கூட்டிக் கொண்டு இரண்டு வாரங்கள் முன்புதான் வந்திருக்கிறேன். சென்னையிலிருந்து திரும்பியதிலிருந்தே அவரிடம் சில கேள்விகள் கேட்க வேண் டும் என்று இருந்தேன். தனி மையில் அவருடன் பேச

# உப்பா... சர்க்கரையா?

இங்கே இருப்பது ஒரே ஒரு ஆஸ்பத்திரி தான். அதுவும் அங்கே சர்ஜனாக வேலையில் இருக்கும் என் கணவர் ராஜாவிற்கு நல்ல கைராசி என்று புகழ். அதனால் அவரை வீட்டில் ஓய்வாகப் பார்ப்பதே அபூர்வம். இன்று என்

இதை விட நல்ல சந்தர்ப்பம் இடைக்காது.

“ஹெள வான்





யுவர் டே?" என்றேன். ராஜா சிரித்தார். தனக்குப் பக்கத்து இருக்கையைத் தட்டி என்னையும் உட்கார சைகை பண்ணிய படியே "என்ன? டிபிக்ஸ் அமெரிக்கன் ஒய்ஃப் மாதிரி கேள்வி கேட்கிறே? வேறே எதுக்கோ அடி போடறென்று தெரியறது..." என்றார்.

எனக்குக் கொஞ்சம் தயக்கமாகத்தான் இருந்தது. ஆனாலும் இத்தனை நாள் மனத்தில் உறுத்திக் கொண்டிருந்த கேள்வியைக் கேட்டு

குத்தம். உட்கார்ந்தா குத்தம்... எந்த நேரமும் அவரை வாய்க்கு வந்தபடி எல்லாம் திட்டிக்கிட்டே இருந்தார். நான் அங்கே இருந்த இரண்டு மாதத்திலே ஒரு நாள் கூட வாய் திறந்து அவர் சமை யவைப் பாராட்டினது இல்லை. அது கூட இல்லை. குத்தம் சொல்லாம இருந்தாலா வது பரவாயில்லையே... எவ்வளவு நல்லா செய்தாலும் அதிலே ஏதா வது குறை கண்டுபிடிச்சக்கிட்டே இருந்தார். ஏன் உன் அப்பா இப்படி? மாமி எய்க் கண்டா அவருக்குப் பிழை காதா?"

இதற்கு உடனே பதில் சொல்லாமல யோசித்து விட்டு, "ஆமாம் வனி... நீ சொன்ன ப்புறம்தான் எனக்கே மன்னாடமிலே அடிச்ச மாதிரி புரியறது. நாங்க திருவல்லிக்கேணி வீட்டிலே குழந்தைங்களா இருந்த நாட்களில் அப்படி அவர் நடந்துக்கிட்ட மாதிரி தெரியலை. பெசண்ட் நகர் வீட்டுக்கு வந்தப்புறம்தான் மாமிட் டார்னு தோணறது..." என்றார்.

"ஆ.. திருவல்லிக்கேணி வீடுள்ளதும் ரூபகம் வருது. அவரே ஒவ்வொரு செங் கல்லாப் பார்த்துக் கட்டின வீடாமே அது. தன்னோட

சொந்த சம்பாத்தியத்திலே கட்டினதாம். மாடியிலே ஒரு ரூம். சிமே ஒண்ணு. அவ்வளவுதானாம். நீங்க அத்தனை பேரும் எப்படி அவ்வளவு சின்ன வீட்டிலே இருக்க முடிஞ்சது?" ஆச்சரியமாகக்

விட்டேன்.

"மாமினய மாமா

நடத்தற விதம் எனக்கு

ரொம்பவே அதிர்ச்சியைக்

கொடுத்தது ராஜா... மாமி நிண்ண



மதுரைப் புத்தக சந்திரன்

மலர்/பிப்ரவரி 2005 209



கேட்டேன்.

"ஆமாம்... மூக்கோட்டை மாநிரி ரொம்ப சின்ன இடம்தான். ஆனாலும் அப்பா தன்னோட சொந்த சம்பாத்தியத்திலே கட்டினது. அதனாலே அவருக்கு எங்க மேலே எவ்வளவு பாசமோ அதே மாநிரியே அந்த வீடு மேலேயும் வச்சிருந்தார். ஆனா என் தங்கை லட்சுமி கல்யாணத்துக்காக அதை விக் வேண்டியிருந்தது. அதற்கப்புறத்திலேயிருந்துதான் அவர் இப்படி ஆயிட்டார்னு நினைக்கிறேன்."

"ஆனா உங்க அம்மா பாலம், அவ ரோட கூடு சொல் எல்லாதையும் தாங் கிண்டு பொறுத்துக்கிட்டும் போறார். அது எப்படி? அமெரிக்காவிலே இப்படி ஒரு ஹஸ்பண்ட் நடந்துக்கிட்டா 'வெர்பல் அப்லஸ்'னு கேஸ் போட்டு டிவேர்ஸிலே முடிஞ்சுரும் இல்லையா?"

ராஜா என் முகத்தையே பார்த்தபடி ஒன்றும் சொல்லாமல் காப்பியை உறிஞ்சினார். அப்புறம் எங்கேயோ பார்த்தபடி சிக்கனமான வார்த்தைகளில் சொன்னார். "மனசுக்குள்ளே சர்க்கரை, வெளியே நாக்ளாக் சுரிகிற உப்பு."

"அப்படின்னா?" என்று நான் புரியாமல் கேட்க, "உனக்கே ஒரு நாளைக்கு அதுக்குப் பதில் கிடைக்கும்" என்று மட்டும் பதில் வந்தது.

இது நடந்து ஒரு வாரம் கழிந்திருக்கும். நட்ட நடுராத்திரியில் தொலைபேசி மணி என்னை எழுப்பியது. இது ஒன்றும்

புதிய விஷயம் இல்லை. சர்ஜன் வேலை பார்க்கும் ராஜாவை நேரம் காலம் இல்லாமல் எப்போது வேண்டுமானாலும் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து கூப்பிடுவது பழக்கமானதுதான்.

ராஜா ஃபோனை எடுத்துக் காதிஸ்வைத்துக் கொண்டு 'அம்மா...' என்று என்னிடம் சொன்னவர் "ஒரு நிமிஷம்மா... ஸ்பீக்கர் ஃபோன் போட்டுறேன். வனிதாவும் பக்கத்திலேதான் இருக்கா..." என்றார். ஸ்பீக்கரில் மாயியாரின் ஸ்ரஸ் கேட்டது. "நேரம் கெட்ட வேண்டாலே உங்களைக் கூப்பிடறேன்னு தெரியும். ஆனா முக்கியமான விஷயம்" என்றார்.

"அப்பா ரெண்டு நாள் முன்னாடி வழக்கம் போல காஸையிலே காக்க போகும் போது ஒரு மாடு முட்டி பிழை விழுந்துட்டார். ஆஸ்பத்திரியிலே எம்ர்ஜென்ஸியிலே சேர்க்க வேண்டியிருந்தது. ஏற்கெனவே ஷூகர், பிளட் பிரஷர் எல்லாம் இருக்கே. குணமாறது கஷ்டமாயிருக்கும்னு டாக்டர் சொல் விட்டார். இன்னிகுத்தான் வீட்டுக்குக் கூட்டிண்டு வந்தேன்... நம்ம மனுஷா பக்கத்திலே இருக்கணும்னு ஆசைப்பட தார்."

மாயி என்றமே அதிர்ந்தோ அல்லது பதற்றப்பட்டோ நான் கண்டதேயில்லை. கணவன் அடிப்பட்டிருக்கும் இந்த விஷயத்தைக் கூட, அவர் அதிராமல் தன் கவனையை வெளிக்காட்டாமல் சொன்னார். நான்தான் ஆடி விட்டேன். "மாயி..."

## கறை எங்கே கண்டுபிடி!



வெள்ளைக் கறை அம்பேல்.

ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு ஒரு தேக் கரண்டி மண்ணெண்ணெய் இந்த இரண்டையும் ஒரு வாஸித் தண்ணீரில் கலந்து தகரையைத் துடைத் தாய் நறையின் கறைகள் "பறாங்!"

கை,கால் மூட்டுப் பழதிகளில் காணப் படும் கறுப்புக் கறைகளைப் போக்க, எதுமிச் சைப் பழத்தைப் பாதியாக நறுக்கி அவற்றின் மீது அடிக்கடி தேய்த்து வர வேண்டும்.

கெட்டின் உட்புறம் படியும் வெண்ணெய்ப்பாண உப்புக் கறைகளைப் போக்க, கெட்டில் முழுதுது மாகத் தண்ணீரை நிரப்பி, ஒரு கரண்டி வினி கர் லிட்டுக் கொதிக்க வைத்து இறக்கினால்

• கரையர.

என்ன உதவி செய்யறதும்? நாங்க உடனே வரவா?" என்றேன்.

"வந்தால் நன்றாக இருக்கும்..." மாயியின் குரல்.

நான் தயங்காமல், "மாயி... என் அம்மா சித்துவைப் பார்த்துக்கிட்டு சமை யுவையும் கவனிச்சப்பார். நான் உடனே கிளம்பி வரேன்" என்ற போது ராஜா வின் பார்வை 'தூங்கல்' என்றது.

அடுத்த நாள்கு நாட்களிலேயே சென்னை பெசண்ட் நகர் வீட்டிற்கு வந்து விட்டேன். உடம்பு நன்றாக இருக்கும் நல்ல நாளிலேயே மாமாவுடைய தூர்வாண முனி கோபம் பிரசித்தமானது. மாயி கைபட்டால் குற்றம், கால் பட் டால் குற்றம் என்று நடந்து கொண்டவர் இப்போது கையாலாகாமல் போனதால் மாயியை இன்னும் பிழிந்தெடுத்தார். அடு சொற்கள் அதிகமாகின.

"அந்தக் கிழவியை என் கண்ணெ னிரே வரச் சொல்லாதேம்மா! அவளைப் பார்க்கவே எனக்குப் பிடிக்கலை..." என்று சிறுசிறுத்துக் கொண்டே சொன்னாலும் மாயி அதைப் பொருட்படுத்தவே இல்லை. கடமையே கண்ணாக அந் தனை சிக்ஞாணங்களையும் தானாகவே பார்த்துப் பார்த்துச் செய்தார். 'மாமல் சப்போர்ட்' என்பார்களே. அது மட்டும் நான் என்னால் அவர்களுக்குக் கொடுக்க முடிந்தது.

ஒரு வாரம் கழிந்திருக்கும். மாமனா ருக்கு அய்வப்போது நினைவு தவற ஆரம்பித்து விட்டது. அது அவருக்கே தெரிந்திருக்கும் போல. மாயியின் முகத் திலும் துனியும் சுரத்தே இல்லை. மாமா அசந்து தூங்க ஆரம்பித்த பிறகு அவரை விட்டு நகர்த்தவர் என்னருகே வந்தார்.

"போன தடவை நீ வந்தப்போ திரு வல்விகேணி வீட்டு வழியாப் போனோமே, ஞாபகம் இருக்காமமா?" என்று மெய்விய குரலில் கேட்டார். "அந்த வீட்டுக்கு உன் மாமாவை அழைக்ககிட்டுப் போகணும்" என்றார்.

"அந்த வீட்டுக்கா? மாமாதான் அந்த தெருக்குள்ளே கூட வுழைய மாட்டேன் ணுட்டாரே! அவருக்கும் நினைவு கொஞ் சம் கொஞ்சமா தப்பிக்கிட்டு வரது. இந்தச் சமயத்திலா? கோப்பபட்டப் போகி

## வித்தியாசமான னைவேத்தியம்!

முழங்காவு கேள் மாநிலத்தில் உள்ள ஒரு சிற்றூர். இவ்வூரில் உள்ள ஸ்ரீ பார்த்தசாரதி கோயிலில் உலகத்திலே உள்ள எந்தக் கோயிலிலும் இடம்பெறாத னைவேத்தியம் படைக்கப்படுகிறது. அது என்ன தெரியுமோ? நம்மூர் வெள்ளரிக் காய்தான்! - கீதா சுப்பிரமணியன்.

றார் மாயி..." நான் கொஞ்சம் தயங்கிய வாறே சொன்னேன். மாயி என்னையே ஒருகணம் பார்த்தார். ஏதோ சொல்ல வந்தவர், "நானைக்கு அதுக்கு மட்டும் ஏற்பாடு பண்ணிடும்மா" என்று மட்டும் சொல்லிவிட்டு சட்டென்று நகர்த்து விட்டார்.

மறுநாள் மாமாவைக் கைத்தாங்குவாக அழைத்துக் கொண்டு வர மூவருமாகக் காரில் ஏறினோம். நான் வழி காட்ட அந்த வீட்டு வாசலில் டாக்ஸி நின்றது. நாங்கள் மூவரும் இறங்கினோம்.

கீப்பனாட்டாக உருமாறுவதற்கு தயாராகிக் கொண்டிருந்த அந்த வீட் டையே கண்கொட்டாமல் பார்த்தபடி மாமா அகையாமல் அப்படியே தின்றார். அவர் கண்களிலிருந்து தாரைத் தாரை யாகக் கண்ணீர் வழிந்தது. மாயி அவர் வலது கையைப் பிடித்துக் கொண்டார். சிறிது நேரம் கழித்து தெய்வ சன்னி திக்குள் போவது போல் மாமா வலது கையை எடுத்து வைத்து வீட்டிற்குள்



சக்தியைச் சக்தி சக்தி

மங்களகரம் மலர் வெளியீடு

துழைந்தார். வீடு பழைய காலக் கட்டடம். பல இடங்களில் காரை பெயர்த்து இருந்தது. அதன் சிமென்ட் தளரளையும் கண்ணாம்பற்ற கலா படிந்த கவர்களையும் குழந்தை மாதிரி நடவித் தடவிப் பார்த்தார். அவரது கண்ணீர் மட்டும் திற்கவேயில்லை. அவை மணிக்கும் மேலாக அந்த வீட்டிலேயே ஒன்றுமே பேசாமல் உட்கார்ந்து விட்டு வீடு திரும்பினோம்.

அன்றிரவு இரவு பதினோரு மணியளவில் மாமாவின் அறைக்கு வாசலில் என்னருடே படுத்திருந்த மாமிசை சன்னமான குரலில் 'ஸஸ்' என்று அவர் கூப்பிடுவது கேட்டது. அது மாதிரி அப்பாளை குரலில் அவர் என்னைக்குமே மாமிசைக் கூப்பிட்டு நான் கேட்டதில்லை. மாமி எழுந்து போனார்.

மறுநாள் காலைவில் ஆறு மணியளவும் மாமி வழக்கம் போல் காப்பி கலக்க வராததால் நானே அந்த அறைக்குச் சென்றேன். அங்கே கண்டகாட்சி! மாமி யின் மடியில் மாமா படுத்துத் தூங்கிக் கொண்டிருந்தார். வெட்கத்துடன் திரும்பி நடக்க யத்தனித்தவனை மாமி யின் குரல் தடுத்தது.

"மாமா விடியற்காலம் அஞ்சு மணி சுமாருக்குப் போயிட்டார்மா..." என்றார். அவரிடமிருந்து பெருமூச்சு ஒன்று எழுந்தது. மிகவும் மென்மையாக

கண்ணனுக்கு வலிக்குமோ என்பது போல் அவருடைய தலைசை தன் மடியிலிருந்து எடுத்து தலையணை மேல் மாமி வைத்த போதுதான் எனக்குச் சட்டென்று ராஜா அன்று என்ன சொல்ல வந்தார் என்பது புரிந்தது.

"மனைக்குள் சர்க்கரை இருக்கும். ஆனால் வெளியே உப்பாகக் காட்டிக் கொள்வார்கள்..."

தன் உயிருக்கும் மேலாக அவர் அன்பு செலுத்திய இரண்டு விஷயங்கள் ஒன்று மாமி. இன்னொன்று அலரே பார்த்துப் பார்த்துக் கட்டிய அந்த வீடு. தான் அநீதமாக அன்பு வைத்திருக்கும் ஒரு பொருள் அல்லது உயிருக்கும் மேலாக நேசிக்கும் மனுஷானிடம் ஒரு சிலருக்கு தன் அன்பை காட்டத் தெரியாது. மாமா அதுக்கும் மேல் ஒரு படி. மேலே போய் வெறுப்பது போல் காண்பித்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவ்வளவுதான். ராஜாவைப் போலவே மாமிக்கும் இது புரியாமலா இருத்திருக்கும்?

அதனால்தான் அந்த வீட்டைப் பார்த்து விட்டு வந்து தன் மனைவியின் மடியிலேயே தலைவைத்துப் படுத்து தன் உயிரை விட்டிருக்கிறார். மனசெல்லாம் இனிப்பான சர்க்கரையுடன்தான் இறந்திருக்கிறார் என்பது எனக்கும் இப்போது புரிந்தது.

## ஜெட்ஜெட் ரசம்

இதுவும் என் சனோதரிக்கு என்று உதவும். இந்த ஜெட் வேக அவசரத்தில் ரசம் வைப்பதற்கு ஒரு கலப வழி சனோதரி ரேவதி எம் கரனின் புனி பேஸ்ட் பண்ணி வைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான அளவு ரசம் வைக்க வேண்டிய பாத்திரத்தில் திட்டமாக புனி பேஸ்ட் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து, நறுக்கிய தக்காளி, ரசப்பொடி, உப்பு, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயம், திட்டமாகப் பருப்புத் தண்ணீர் விட்டு, பிரஷர் குக்கரில் அல்லது பிரஷர் பானில் ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு இந்தப் பாத்திரத்தை உள்ளே வைத்து ஒரு விசில் வந்ததும் அனைத்து விடவும்.

திறத்ததும் தாளித்து, கொத்துமல்லி நறுக்கிப் போட்டால் அருமையான ரசம் தொடியில் தயார்.

- குயில்தேன்





# உயிர் விளைவாடு பாப்பா!

ஒரு பட்டணைத் தட்டி விட்டால் உலகமேயே வலம் வரும் கம்ப்யூட்டர் உலகம் இது. என்னும் அன்ற உடற் பயிற்சி, முனைக்கு வேலை என எல்லாமும் இணைந்த முழுமையான விளைவாட்டுகளில் நமது முன்னோர்கள் மகிழ்ந்தார்கள் - நல்ல வேளையாக - எல்லாம் மறந்து விட்ட பழையமையாகமல் மீண்டும் புத்துயிர் பெற்று உலவ விட வேண்டியது நம் கடமை என்ற உணர்வு வந்ததாய்.... அந்த வரிசையில் ஏழாங்கல்... கழற்சிக்காய் - ஆட்டம் இதோ!

நாங்கள், சிறு வயதில் கோலிக் காயளவில் ஏழு கற்களை வைத்து கழற்சிக்கல் விளைவாடுவோம். அவ்வாறு விளைவாடும் பொழுது, தலை முதல் கால் வரை பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. எப்படி?

சையில், ஒரு கல்லை வைத்துக் கொண்டு, மீதிக் கற்களைத் தளரையில் பரத்திப் போட்டு, பின் சையில் உள்ள கல்லை மேலே போட்டு, அது கீழே வரு வதற்குள், கீழேயுள்ள கற்களைப் பொறுக்கிக் கொண்டு விரும்பு கல்லைப் பிடிக்க வேண்டும். வித்தியாச மான எண்ணிக்கைகளில்





**நமக்குக் கடவுள் அதிசயம்.**

**கடவுளுக்குோ மனிதனே அதிசயம்!**

- \* பணம் சம்பாதிக்க ஒடாய்த் தேய்கிறான் - தேய்ந்த உடல்நலத்தை மீண்டும் பெற உழைத்த பணம் அந்தமையும்கூட செலவழிக்கிறான்!
- \* நமக்கு இறப்பில்லை என்பதாக எண்ணி வாழும் மக்கள் இருந்த கவடு இல்லை என்பதாக மறைந்து விடுகிறார்களே!
- \* வருங்காலத்தை எண்ணி எண்ணி நிகழ்காலத்தில் வாழும் மக்கள் வாழ்வது நிகழ்காலத்திலுமில்லை எதிர்காலத்திலுமில்லை!

- ரோகிணி

பத்து முறை கற்களைப் பொறுக்க, ஒரு பாயிண்ட், ஏறும். பாடிக்கொண்டே விளையாடுவோம்.

அப்படி விளையாடும் போது, நினைவாற்றல் அதிகரிக்கப்பட்டு, மூளைக்கும் கறுகறுப்பு கூடும். மேலும், சீழும் வரும் ஒற்றைக் கல்லை விழிகள் பார்க்கும் பொழுது, கைகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. பாடிக்கொண்டே விளையாடுவதால், சுவாசம் சீராகும். கல்லை, பொறுக்கி எடுத்து, இடது கையில் சேர்க்கும் பொழுது, கைகளுக்குத் தேவையான இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கிறது. எம்பி கற்களைப் பொறுக்கும் போது, வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள தேவைக்கடிகமான சதைகள் குறைகின்றன. இலாகவமாக, கற்களைப் பொறுக்கும் பொழுது, மனம் ஒருமுகமாகி, மினி நியானமே நடக்கிறது. ஒரு காலை மடக்கி, மற்றொரு காலை மண்டியிட்டு விளையாடும் போது, கால்கள் பலப்படும். இதைவிட முக்கியமாக, தன்னம்பிக்கை வளரும் மாற்றமுகமாக.

இனி விளையாட்டு முறைகளையும்,

அதற்கான சுழற்சிப் பாட்டையும், இக்காலத் தளையுறைகள் தெரிந்து கொள்ளட்டுமே...

**ஆட்டம் 1 :** ஒவ்வொரு கல்லாகப் பொறுக்க வேண்டும்.

**பாடல் :** ஓர் உலகில்லாம், உலகில்லாம் துரியன். துரியன் தம்பிக்கும், கந்திர வஸிக்கும் நானாகி கழிக்கக் கலியாணம்.

**ஆட்டம் 2 :** இரண்டு கற்களாக மூன்று முறை பொறுக்க வேண்டும். எல்லா ஆட்டத்திலும் கடைசிக்கல் நனி. ஒருமுறை தரையில் தட்டிப் பிடிக்க வேண்டும்.

**பாடல் :** சுரீரெண்டு எடுக்கவே, இவந்தம்பழம் பழுக்கவே, சுழற்றை சுலவே (பூப்படைதல்) கொட்டுச் சத்தம் கேட்கவே.

**ஆட்டம் 3 :** மூன்று கற்களாக இரண்டு முறை பொறுக்க வேண்டும்.

**பாடல் :** மூவன்னா, ராவன்னா சந்தையிலே, மூத்த பிள்ளை கண்பதி, இளைவபிள்ளை சுப்ரமணி

**ஆட்டம் 4 :** நான்கு கற்களாக ஒருமுறையும், பின் இரண்டு கற்களையும் பின் ஒரு கல்லையும் பொறுக்க வேண்டும்.

**பாடல் :** நாலே வானி இந்திராணி, நாகமிட்ட பட்டாணி, குளிக்க வாரா சூட்டி ராணி

**ஆட்டம் 5 :** ஐந்து கற்களை ஒரு



**சங்கையடி சத்தி  
சகத்தாடி சத்தி**

மக்களவை மனித உரிமைகள்





- கமலா நெய்யரசுமன்

முறையும், பின் ஒவ்வொன்றாக இரண்டையும் பொறுக்க வேண்டும். பொறுக்கும் போது கற்கள் உரசாமல் இருக்க வேண்டும்.

**பாடல் :** அடுக்கத் துடிக்கலாம், தம்பி பொறுக்கலாம், துடிக்க சுவர்க்கை கட்டலாம்.

**ஆட்டம் 6 :** முதலில் மூன்று கல்லையும், அதன் பின் மூன்று கற்களையும் பொறுக்க வேண்டும். முனத்தில் தில் இருந்தால், ஆறு கற்களையும் ஒரே சமயத்தில் பொறுக்கலாம்.

**பாடல் :** நாலிரண்டும் கல் எடு, நல்ல பின்னை பெத்தெடு, ஆத்தங்கரையோரத் திலே அத்தியாக காத்திடு.

**ஆட்டம் 7 :** முதலில் ஒரு கல்லும், அடுத்து இரண்டு கல்லும், கடைசியாக மூன்று கல்லும் பொறுக்க வேண்டும். (பொறுக்கும் போது கற்கள் உரசக் கூடாது.)

**பாடல் :** ஏறேழு நாத்தனா, என்னை மட்டும் விரட்டுனா, விரட்டும் மட்டும் விரட்டினா, விருது நசுக்கப்பாவே.

**ஆட்டம் 8 :** முதலில் இரண்டு

கற்களும், பின் நான்கு கற்களும் பொறுக்க வேண்டும்.

**பாடல் :** வட்டிடுவான் எங்காச்சி, ஊட்டிடுவான் பெரியாச்சி, மிடுங்கித் தின்பான் சின்னாச்சி.

**ஆட்டம் 9 :** முதலில் ஒரு கல்லையும், பின் ஐந்து கற்களையும் பொறுக்க வேண்டும். (கற்கள் உரசாமல்).

**பாடல் :** ஓகோ நம்மோட சீதையே... ஐயோ நம்மோட சீதையை தூக்கிச் சென்றான் ராவணன்.

**ஆட்டம் 10 :** முதலில் மூன்று கற்கள், அடுத்து இரண்டு கற்கள், கடைசி யில் ஒரு கல் பொறுக்க வேண்டும்.

(கற்கள் உரசாமல்).

**பாடல் :** பத்தே பதி பதி, பயிற்றற தெறி தெறி (நினைத்த பயற்ற செக்கு). சொக்கலிங்கநாதருக்கு வெள்ளிபாவே கோலாட்டம்.

**கடைசி ஆட்டம் :** ஒவ்வொரு கற்களாக உரசாமல் பொறுக்க வேண்டும்.

**பாடல் :** கட்டு, முட்டும் காலைடு, குருலி விரட்டக் கோலைடு. காலிரை கரை யில, தென்னத்தோப்பில கோடு ஒன்று போட்டிடு.

என்று கூறி, மாக்கல்லால் தூரையில் ஒரு கோடு போட்டு, பாயிண்டைக் குறித்து விட்டு, அடுத்து ஆட்டம் இரண்டிலிருந்து ஆரம்பிக்க, இப்படியே விளையாட்டு சில சமயம் நான்கு மணி நேரம் வரை கூட நீடிக்கும்.

உறவுகளையும், யதார்த்தங்களையும் சுட்டிப் பாட்டுப் பாடும் ஆட்டம் விறு விறுப்பாகும். அருவிகளுக்குக் குளிக்கச் சென்றால், தட்டாங்கல் பொறுக்கி வராமல் இருந்ததில்லை. தட்டாங்கல் வைத்திருப்பவர்களுக்கு, தனி அந்தஸ்து தான்... காலப்போக்கில், எல்லாம் பறந்து, மறைந்தே விட்டது. அல்ட்ரா மாடர்ன் உலகில், உலா வந்தாலும்... அயமணி பழக... மவுகதாங்கோ...

- என். கோமதி

துன்பு வட்டம் - 188



தமிழ்நாடு சுதந்திரம்

மங்களம் மலர்/பிப்ரவரி 2005



சீமீபத்தில் பிரபல ரெடிமேட் துணிக் கடைக்கு  
நாம் சென்றிருந்தோம். உள்ளடைகள் விற்பனைப்  
பகுதியில் சராசரி 13 முதல் 16 வயது வரை உள்ள  
பெண்கள் (சிலர் தாய்மார்களுடனும், சிலர் நண்பிகள்  
குழாமுடனும்) அவரவர்  
தேவைக்கு ஏற்றபடி, விற  
்பனைப் பிரதிநிதியிடம்  
"பிரா அப்படி இருக்க  
வேண்டும், இந்த  
மாதிரி துணியில்  
இப்படி இருக்க



வேண்டும்"  
என்று கூறிய  
படி ஒரு கூடை  
பிராளை தேயிலிவ்  
மேல் பரத்தி, பார்த்துக்  
கொண்டிருந்தார்கள்.

இதில் என்ன வேடிக்கையென்  
றால், சில பெண்கள் தங்கள் மார்பை  
அளவுக்கேற்ற உருப்  
படியை வாங்காமல்  
அளதலிட ஒரு  
ளசை சின்னதே  
தங்களுக்குப் போது  
மானது என்று கூறி  
செலக்ட் செய்ய  
ஆரம்பித்த சம  
யத்தில், கவுன்

ட டாக்டர்,  
எல். யசோதா



**வளரும் பெண்களே!  
உள்ளடைகளில் கவனம் வைங்கள்!**

டரில் இருந்த ஓர்  
அனுபவசாலியான பெண்மணி, 'உங்  
களுக்குப் பெரிய சைஸ் தேவைப்பட



**சமீபகால சிற்பி  
சிற்பி சிற்பி**

மதுரை-1600000 மதுரை-1600000



பத்திரிகைகளிலும், தொலைக்காட்சிகளிலும் 'விளம்பரம்' செய்யப் படும் 'சாஸிடரி நாப்கின்' எல்லா வீடுகளிலும் மாதாந்திர சாமான்கள் வாங்கும் பட்டியலில் தவறாமல் இடம்பெறுகிறது என்பது உண்மை. எனினும், உபயோகித்தவற்றை எவ்வாறு அப்புறப்படுத்துவது என்பதில் பலருக்கும் குழப்பம் உள்ளதாக எழுதியுள்ளார்கள். உங்களுக்கு உதவும் வகையில் இதோ!

உபயோகித்த நாப்கினை :

1. 'டாய்லெட்' டிஸ்க் போட்டு 'ஃப்ளக்ஸ்' செய்யக் கூடாது. அதனால் அடைப்பை ஏற்படுத்தி மற்றவர்களுக்கும் அவதி தரும்.
2. தண்ணீர் ஊற்றிக் கழுவ முற்பட வேண்டாம். விரைவில் உறையும்படி உருவாக்கப்பட்டவை என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.
3. அப்படியே எடுத்துக் கெட்டியான காகிதத்தில் பிரித்து விடாமல் தண்ணீர் கருட்டி. ஒரு ரப்பர் பாண்டைப் போட்டு "மக்கிப் போகாத குப்பைகளைப் போடும் தொட்டிகளில் போட்டு விட வேண்டும்.
4. சுகாதாரக் குறைவு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் சுத்தமான சிறந்த முறை இதுவே.

லாம்' என்று கூறியும், சுட்டெரிக்கும் பார்வையை வீசி விட்டு, லட்சியம் செய்யாமல், பில் போடக் கொடுத்தனுப் பினார்கள் அந்த வளரும் பெண்கள்.

வளர் வேண்டிய பருவத்தில் பிள்ளைகளைப் பற்றி கவலைப்படாமல் 'அழகு' என்கிற சொல்லுக்கு ஒரு தப் பாண சுதபனையை உருவாக்கிக் கொண்டு, உடம்பையும் புண்படுத்திக் கொண்டு, காக கொடுத்து வியாதினையும் விளைக்கு வாங்க முடிவு கட்டும் இந்தப் பெண்களை நினைத்து வேதனைப்படாமல் என்ன செய்ய முடியும்? அதன் விளைவே இந்தக் கட்டுரை.

நம் நாட்டைப் பொறுத்தவரை, இங்கு பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தவழ ஆரம் பிக்கும் நாட்களிலிருந்தே 'ஜட்டி' என்கிற உள்ளாடையை அணிவித்து, உள்ளாடை அணியும் பழக்கத்திற்கு

பிள்ளையார் சுழி போட்டு விடுகிறோம். குழந்தைகள் வளர் வளர் ஆனோ, பெண்ணோ அவர்கள் உடல் பரிமாணித் துக்கேற்ப உள்ளாடைகளை வாங்கித் தருவதற்கும் பெற்றோர்கள் பின்வாங்குவ தில்லை. ஆனால் வாங்கும் உள்ளாடை கள் உடலுக்கு ஏற்றவாறு வாங்கப்படு கின்றனவா என்பதுதான் கேள்வி!

மேலைநாடுகளில் பிறந்த உடனடியே குழந்தைகளுக்கு 'டயாபர்' போடத் தொடங்கி விடுகிறார்கள். அதே போல் வளர்ந்த பெண்களும், 'சின்தடிக்' கலப் படம் உள்ள துணிகளால் தயாரிக்கப் பட்ட பிரா அல்லது ஜட்டி போட்டுக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் நாட்டு தட்ப வெப்ப நிலைக்கு அவர்களுக்கு இவை யெல்லாம் ஒத்து வருகின்றன. புலியைப் பார்த்து குடுபோட்டுக் கொண்ட பூனை கதைவாக, உஷ்ணப் பிரதேசமான நம் நாட்டில் பெண்கள் மேலைநாட்டு மோகம் கொண்டு அவர்களைப் போல் இறுக்கமான, 'சின்தடிக்' கலந்த உள்ளாடைகள் அணிவது தோஷுக்கும், உடலுக்கும் ஒவ்வாது என்பதை எப்படிய் புரிந்து கொள்ள மறந்து விடுகிறார்கள்



சங்கதயர் சத்தி  
சத்தி அச்சி

மலர்-மலர் வெளியீடு

என்பது புரியவில்லை. தோல் வியாதிக் கு அடிகோலிடுவதுடன், இரத்த ஓட்டத் தையே பாதிக்கும் இந்த இறுக்கமான உள்ளாடையைத் தவிர்த்து விடுங்கள் பெண்களே!

இதைப் பற்றி, இத் துறையில் இருக் கும் டாக்டர். எல். யசோதா அவர்கள் என்ன கூறுகிறார்கள் பார்ப்போம்.

“தவறும் வயதிலிருந்தே குழந்தை களுக்கு ஜட்டி போட ஆரம்பிக்க வேண் டும் என்பதற்குக் காரணம் பலர் கீடுஷன் எடுத்துள்ள நிலைக்கிறார்கள். ஆனால் அதுவல்ல. முதலில் பிறப்பு உறுப்பில் கைவைக்கும் பழக்கம் குறையும். இரண்டாவதாக தளையில் இருக்கும் பாக்டீரியாக்கள் உறுப்புக்குள் சென்றால், அதன் விளைவாக சிறுநீர் வெளியேறும் வழியில் அடைப்பு ஏற்படலாம். ‘பூரினி இன்ஃபெக்ஷன்’ உண்டாகலாம். முக்கிய மாகப் பெண்களுக்கு, சிறுநீர் துவாரம், பிறப்புறுப்பு, மலத்துவாரம் மூன்றும் அருகருகில் இருப்பதால் எதில் ஒன்றில் தொற்று ஏற்பட்டாலும் அடுத்ததிற்கு பரவும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

‘ஃபாரின் பாடி’ என்று கூறப்படும் எந்த ஒரு சிள்ள பொருள் உள்ளே போனாலும் வயிற்று வலி உண்டாகி, சில சமயங்களில் சிறுநீர் வெளியேறுவது கூடத் தடைப்படுவதுண்டு. ஆகையால் குழந்தைகளுக்கு ஜட்டி போடுவது அவசியமானது ஒன்று.

அடுத்தது பருவமடைந்த பெண் களைப் பார்ப்போம். இந்த வயதினர் எல்லோருமே ஜட்டி அணிகிறார்கள் என்றாலும், அதைப் பற்றி சில வினக் கங்களைக் கூற விழைகிறேன். முக்கிய மாகப் பருத்தியினால் தயாரிக்கப்பட்ட உள்ளாடைகளையே அணிய வேண்டும். ஏனென்றால்—

பள்ளி, காலேஜ் செல்லும் பெண்கள் காலை முதல் மாலை வரை ஒரே ஜட்டி வையத்தான் அணிய வேண்டிய நிர்ப் பந்தம் உண்டாகிறது.

1. இந்த வயதில் பெண்களுக்கு பிறப் புறுப்பிலிருந்து வெளியேறும் கசிவானது,

தோலின் மேல் பட்டு, ‘Fungus infection of external genitalia’ என்கிற தொற்று உண்டாகிறது.

2. சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது சிறுநீர் படுவதாலோ அல்லது கத்தம் செய்து கொள்ளும் பொழுது உபயோகப்படுத்திய தீர் பிறப்பு உறுப்பு ரோமங்களில் தங்கி விடுவதாலோ, தலைச்சல் போன்றவை ஏற்படுகிறது.

3. மாதவிடாய் நாட்களில் உபயோகப் படுத்தக்கூடிய நாப்தின், ஏற்கெனவே சிந்தடிக் கலந்த ஒருவளை வீட்டால் செய்யப்பட்டது. அந் நாட்களில் உபாஸை உடன் மேலும் இரண்டாவதாக சித் தடிக் ஜட்டி அணிவது எந்த வகையில் சரியாகும்?

மேலும் சர்க்கரை தோல் உள்ளவர் களுக்கு கம்மாவே அரிப்பு இருக்கும்.

மேற்கூறிய காரணங்கள் புரிந்திருக்கும் என நினைக்கிறேன். பருத்தி ஆடை ஒன்றால்தான் ஈரத்தை உறிஞ்சிக் கொள்ள முடியும். நம் தோலில் ஏற்படும் ஈரப் பசையை தவிர்த்து, உலர்த்த சரும மாக இருத்தால்தான் அநாவசிய தோல் வியாதிகள் அண்டாமல் இருக்கும். முக்கியமாக, தொடை இடுக்குகளில் பதியும்படியான ஜட்டிவைத் தவிர்த்து, கால்வைத்த ‘பாண்டிஸ்’ ஈடப் உள்ளாடைகளை அணிவது நல்லது. ஜட்டியை அணியும் பொழுது தொடை இடுக்குகளில் உராய்வு ஏற்பட்டு ‘டர்மடைடிஸ்’ என்று கூறப்படும் தோல் வியாதி உண்டாகிறது. இதனால் தோல் நிறம் கறுப்படைந்து, துர்நாற்றமும் உண்டாகிறது.

அடுத்து ‘பிரா’ விஷயத்திற்கு வரு வோம். மார்பகங்கள் தொங்கிப் போகா மல் பெண்களுக்கு ஒரு நேரத்தியான அமைப்பைக் கொடுப்பது ‘பிரா’ என்பது



தமிழ்நாடு சாஸ்திர அகாடமி  
செந்தமிழ்ச்சாத்திரம்

மங்களகரம் மலர்/பிப்ரவரி 2005

உண்மைதான். இருந்தாலும் அதை அணிவதிலும் ஒரு தேர்த்தி வேண்டும் அல்லவா? சிலர் தாங்கள் 'சிக்' எனத் தெரிய வேண்டும் என்பதற்காக சரியான அணிவினைத் தவிர்த்து, மார்பகங்களைப் பிடிக்கும்படியான 'பிரா'வை அணிகிறார்கள். அது முற்றிலும் தவறான முறையாகும். இவ்வாறு அணிவதால் மார்புப் பகுதியில் இரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. இதன் விளைவாக சிலருக்கு மார்பகங்களில் வீக்கமும், வலியும் உண்டாகின்றன. சில சமயங்களில் மரத்துப் போகுதல் போன்ற உபாதையும் ஏற்படுகிறது.

பின்னைப்பேறு காலங்களில் வழக்கமாக சாதாரணமாகக் கரக்கும் பால் கூட அளவில் குறைந்து விட வாய்ப்பிருக்கிறது. சிறிய மார்பகங்களைக் கொண்ட சிலர் 'பேட்ட பிரா' போன்றவற்றை உபயோகிக்கிறார்கள். உபயோகிப்பது தவறு என்று கூறவில்லை. மருத்துவரின் அறிவுரையைக் கேட்டு பின் அணிந்து கொள்வதே என்றைக்கும் நல்லது. என்றைக்கும் பருத்தியிலான 'பிரா'வை அணிவதே நல்லது. பருத்தி அணிவதால் வியர்வையை உறிஞ்சிக் கொண்டு சருமத்தை உலர்வாக வைக்கும். இனிவரும் வெயில் காலங்களில் வியர்க்குரு

அதிக்கமாக இருக்கும். அதிகப்படியான சரும உபாதைகளைத் தவிர்க்கலாமே. ஜட்டியாக இருந்தாலும் சரி, பிராவாக இருந்தாலும் சரி நம் அளவை விட ஒரு செ.மீ. அதிக முன்னதாக பருத்தியில் அணிந்து கொண்டாலே பாதி சரும நோய்களுக்கு 'ஸ்ப' சொல்லி விடலாம்.

முக்கியமாக இன்னொரு விஷயம். இன்றைய இளம்பெண்கள் 'ஜீன்ஸ்' அணிந்து கொள்கிறார்கள். அடி வயிற்றில் இறுக்கமாகப் பதியும் இந்த உடையினாலும் உடல்நலத்திற்குக் கேடு உண்டாகின்றது. அதாவது "Femoral Vessel" என்று கூறப்படும், தொடை வழியாக உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்குச் செல்லும் இரத்த நாளங்கள் நகக்கப்படுகின்றன. டைட்டான இந்த உடையை அணியும் பெண்கள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க சிரமப்பட்டு அடக்கிக் கொள்கிறார்கள். இதனால் சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீர் வெளியேறும் குழாய் பாதிக்கப்படுவதுடன், தொற்றும் உண்டாகி தொல்ஸையைக் கொடுக்கின்றது. முடிந்தவரை இறுக்கமாக அணிவதைத் தவிர்க்கலாமே!"

- மரவதி சந்திரசேகரன்

என் என்றால் ஹேர் டையாக...



என்னை ஒரு மணி நேரம் ஊறப் போட்டு, பிறகு மிக்ஸியில் நரசாக, தேசை மாவு பதத்திற்கு அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அந்தக் கலவையை இரண்டு கைகளிலும் எடுத்து தலையில் என்னெய் தேய்ப்பது போல் நன்றாக எல்லாப் பக்கங்களிலும் தேய்த்துக் கொள்ளவும், கையில் சாயம் ஒட்டாது. பிறகு இரண்டு மணி நேரம் ஊறித் தலையை ஷாம்பூ போட்டு தேய்த்துக் குளிக்கவும். தலை நன்றாக உலர்ந்ததும், பாரும் கள்! ஆச்சரியப்பட்டுப் போனீர்கள்.

உ.வி.விக் பார்த்து, உபயோகித்து

பின் எழுதுபவர் : சுபதிவி

சக்ரபாணி.



# இம்மாத இல்லத்தரசி



\* மரகதம்



\* மாலதி



\* லக்ஷ்மி



\* லக்ஷ்மி



\* அனூராதா குமார்

**பொருள் : மசாலா**

**முதல் பரிக் :**

பட்டாச்சினை வறுங்கும்  
ஸ்டீயின்ஸெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர்  
குக்கர் மற்றும் பிரஷர் பான்

**கமகம மூலிகை  
மசாலாப் பொடி**

தக்கைய நெல்லி முள்ளி : 1 கப்,  
(பச்சை நெல்லிக்காய் வெயிலில்  
காய்த்தால் நெல்லி முள்ளி)  
வறுத்த கொப்பளாத  
தேங்காய்த துருவல் : 1 கப்,  
குண்டு மிளகாய் : 50 கிராம்,  
பூண்டு : 100 கிராம்,  
பெருங்காய்ப் பொடி : 4 டிஸ்பூன்,  
உப்பு : தேவையான அளவு,  
மிரிஞ்சி இலை, காய்ந்த  
பொதினா இலை : 1 கப்.

**தேவையான பொருள்கள் :**

கக்கு, மிளகு, கண்டத்திப்பிலி,  
அரிசித் திப்பிலி - தலா 100 கிராம்,  
அதிமதுரம், சித்தரத்தை, மிளகு,  
சீரகம், கசகசா தலா : 50 கிராம்,

**செய்முறை :**

அதிமதுரம், சித்தரத்தை, கக்கு  
இவற்றைத் தனித்தனியாக நக்கித் தூள்  
செய்து வறட்டு வாணலியில் தனித்தனி  
யாக வானனை வரும்வரை வறுக்கவும்.  
கண்டத்திப்பிலி, அரிசித் திப்பிலி, கசகசா

**எரிபொருள் சில்லம் !**

**மிஷம் பதமாப்பு !!**

**Butterfly**  
Good for a lifetime



இவற்றையும் தனித்தனியாக வறுக்கவும். பூண்டு, மிளகாயை எண்ணெய் விட்டு ஒன்றாய் வதக்கவும்.

நெல்விழுள்ளி, வறுத்த மூலிகைகளுடன் தேங்காய்த் துருவல், மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு, பிரிஞ்சி இலை, பொதினா இலைகளைப் போட்டு மிக்ஸரில் அரைத்து ரவை சல்லடையில் சலிக்கவும். இதுவே கமகம் மூலிகை மசாலா.

இதை டப்பாவில் போட்டு மூடி வைத்தால் ஒரு வடுடம் வரை மளம், ருசியுடன் நல்ல நிலையில் இருக்கும். ரெடிமேடாக செய்து வைத்துக் கொள்வதால் விஜிடிபிள் பிரியாணி, சப்ஜிகள், கண்டல்களில் தூவி சூப்பர் ருசியுடன் அடுப்படி வேலைகள் சீக்கிரம் முடியும்.

கோதுமை உடைசலை வேகவைத்து கறிகாய்கள் சேர்த்து இந்த ரெடிமேட் கமகம் மூலிகை மசாலாவைத் தூவிக் கலந்து அண்ணாசிப்பழத்தை மெலிதாகத்

தூவி கவைத்தால் புதிய ருசியுடன், புளிப்பு, உப்பு, காரம், துவர்ப்பு ருசியுடன் கலக்கலாக இருக்கும். மேலும், உணவு களைச் சீக்கிரம் செரித்து, உடலை சுறு சுறுப்பாக்கும்.

எந்த வகை சூப்புகள், சைட் டிஷ் கறிகாய்களிலும் தூவலாம். ஏன் மோரில் ஒரு சிட்டிகை தூவி குடித்தால் ருசியோ ருசிதான்; பசியோ பசிதான். சளித் தொல்லை, அலர்ஜி, நீரிழிவு நோய்க்கும் இந்த மூலிகைப் பொடி உணவாய், மருந்தாய் அளமந்து, தயக்கமின்றி சாப்பிட வைத்து விடும்!

மற்ற மசாலாக்கள் வயிற்றுக்குச் சந்திர உபத்திரவம் தரும். ஆனால் இந்த மூலிகை மசாலா உடலுக்கு, உணவுக்கு உயிர்ச்சத்து தந்து, கலப்பட எண்ணெய் மற்றும் தரயில்லாத பருப்பு வகைகள் அல்லது கலப்பட பருப்பு வகைகளின் விஷத் தன்மையையும் முறியடித்து விடும்.

- அனுராடா ஸ்ரீதர், சென்னை - 88.

**இரண்டாம் பரிக் ரூ. 300/-**

**ஆல் இன் ஒன் மசாலா**

இந்த மசாலாவை குடை மிளகாய், பாகற்காய், கத்தரிக்காய் போன்ற காய்களில் ஸ்டீப் செய்து கறியாகச் சமைக்கலாம். இயரக் குருமா சூழம்பை நிமிடங்களில் செய்யலாம். பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை இந்த மசாலாவை தயார் செய்து ஃபிரிட்ஜில் (ஃப்ரீசர் தீபூம்பா?) வைத்து உபயோகிக்கலாம். ஒரு அவசரத்திற்கு கொஞ்சம் கடுகு தாவித்து இந்த மசாலாவில் கலந்து பிரட்டிள் நடுவே ஜாம் தடவுவது போல் தடவி சாப்பிடலாம். இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, பூரிக்கும் ஏற்ற சைட் டிஷ்ஷாகவும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

தேவையான பொருள்கள் :  
நன்கு முற்றிய கொப்பரைத்  
தேங்காய்த் துருவி



ரூல் பாக்ஸில் ஒரு கரித் துண்டைப் போட்டு வைத்தால், அது எந்ததை நன்கு இழுத்துக் கொண்டு, துருப்பிடிக்காமல் காப்பாற்றும்.

- தஸ்மிலா அஸ்கர்.



**மங்கையர் சத்த சக்தி**

மங்கையர் மலர் வெளியீடு

பொடித்தது - ½ கப்,  
வறுத்த கொத்துமல்லி

விலை - ¼ கப்,  
வறுத்த தோல் நீக்கிய நிலக்கடலை  
¼ கப்,

தக்காளி - 4,

பூண்டுப் பல் - 10,

இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு.

பெரிய வெங்காயம்

பொடியாக நறுக்கியது - ¼ கப்,

சாய்ந்த மிளகாய் - 8,

லவங்கம் - 5,

பட்டை (பொடித்தது) - 1 ஸ்பூன்,

வறுத்த சோம்பு - 1 ஸ்பூன்,

வறுத்த மிளகு - 1 ஸ்பூன்,

வறுத்த சேரகம் - 1 ஸ்பூன்,

வறுத்த கசகசா - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

மூதலில் மிக்ஸியில் சாய்ந்த மிளகாய், மல்லியைப் பொடித்துக் கொண்டு அதில் லவங்கம், பட்டைப் பொடி, வறுத்தக் கடலை, சோம்பு, மிளகு, சேரகம், கசகசா சேர்த்து மையப் பொடிக்கவும். [உரலில் இடித்தால் மணம் மற்றும் கவை கூடுதலாக இருக்கும்] இப் பொடியை தனியே ஓர் ஈரமில்லாத பாத்திரத்தில் கொட்டி வைக்கவும். பிறகு அதே மிக்ஸியில் வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டுப் பல், இஞ்சியைப் போட்டு துண்ணீர் விடாமல் ஒரு ஓட்டு ஓட்டவும். பின்பு அதில் ஆறிய காய்ச்சின தீர் கலந்து நன்கு விழுதாக அளரக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் கொஞ்சம் ரீபைண்ட் எண்ணெய் ஊற்றி இந்த விழுதைப் போட்டு நன்கு வதக்கியபின் ஏற்கெனவே தயாரித்து வைத்துள்ள பொடியையும், 3 டீஸ்பூன் உப்பு, சிறிது மஞ்சள் பொடி கலந்து கருள வதக்கி ஆறியபின் காற்றுப் புகாத சுண்ணாடி பாட்டில் அல்லது உயர்ரக பளாஸ்டிக் டப்பாவில் அடைத்து வைத்துக் கொண்டு விருப்பத்துக்கேற்றபடி உபயோகிக்கலாம்.

- ஆர். உஷா, திருச்சி.

காதில் போட்டு  
வைத்துக் கொள்ளுங்கள்!

சூனித்து முடித்தவுடன் ஒரு சிறிய துண்டு உபயோகித்து காதின் ஈரத்தைத் தினமும் துடைத்திட வேண்டும். பின், தேறப்பின், குச்சி மட்டுமல்லாது நாகரிகமாகத் தயாரிக்கும் பட்ஸ் கூட பயன்படுத்தக் கூடாது. காதைக் குடையவே கூடாது. ஈ.என்.டி. ஸ்பெஷலிஸ்டை அணுகி அவ்வப்போது காதையும் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம், தனக்குத்தானே சுத்தம் செய்து கொள்ளும் விதத்தில் இறைவன் செவிப் பளறைய படைத்திருக்கிறான்.

- செ. நா.  
சிவகுமார்.

முன்றாம் பரீக ரூ. 200/-

பத்தியப் பொடி

தேவையான பொருள்கள் :

மிளகு - 50 கிராம்,

இப்பிலி - 50 கிராம்,

சேரகம் - 25 கிராம்,

கக்கு - 25 கிராம்,

தனியா - 50 கிராம்,

வெல்லம் - சிறிதளவு

(தனியாக வறுக்காமல்)

து. பருப்பு - 50 கிராம்

எல்லா சாமான்களையும் வெறும் வாணலியில் நன்றாக வறுத்து ஆற வைத்து வெல்லத்துடன் சேர்த்து



தமிழகப் பத்தியப்  
பத்தியப் பொடி

மங்களம் மலர் வெளியீடு



தலைக்குளியலின் போது சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்தான் தலைக்குத் தடவ வேண்டும். அப்போதுதான் சீயக்காய் தேய்க்கும் போது நன்கு நுரை வந்து எண்ணெய்யும் போகும். கூந்தல் கைலங்களில் (ஹேர் ஆயில்) பேஸ் ஆயிலாக பாராபின் ஆயில் சேர்க்கப்படுவதால் தலைக்குக் குளித்தாலும், முடி எண்ணெய்ப் பிசுக்குடன் இருக்கும், நாமும் எண்ணெய் போகவில்லையே என்று எண்ணி நம்மையும் அறியாமல் அதிக சீயக்காய் உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

- சுங்கீதா

மிக்ஸரில் நன்றாகப் பொடி. பண்ணி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பொடி சாதம் : சாதத்தை சூடாக எடுத்துக் கொண்டு நெய், உப்பு கலந்து சாப்பிட்டால் பத்திய சாதம். பிரசவமான பெண்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

பத்திய ரசம் : புளியைக் கரைத்து மஞ்சள், உப்பு போட்டு நன்றாக கொதிக்கவிட்டு இப் பொடியை ! ஸ்பூன் போட்டு பொய்யிடிவுடன் கறிவேப்பிலை, கடுகு தாளிக்கவும்.

பத்தியக் குழம்பு : புளியைக் கெட்டி யாகக் கரைத்து ஏதேனும் வற்றவை வறுத்துப் போட்டு (பொடாவிட்டாலும் பரவாயில்லை) மஞ்சள், உப்பு போட்டு இப் பொடியை இரண்டு ஸ்பூன் போட்டு கெட்டியாகக் கொதிக்க விட்டு கடுகு தாளிக்கவும்.

பத்திய ரூப் :

வெந்தூரில் தக்காளி, தேவையான கறிகாய்களை வேகவிட்டு மிக்ஸரில் நன்றாக அரைத்து வடிகட்டி. இப் பவுடரை ஒரு ஸ்பூன் தூவி ஒரு ஸ்பூன் நெய்யுடன் சாப்பிடலாம்.

இப் பொடி தலைவலி, உடல் அசதி,

ஜலதோஷம், உடல் வலி எல்லாவற்றிற்கும் நல்லது!

• என். மாலதி, சென்னை - 87.

**ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-**

**மசாலா ஊறுகாய்**

இது வட இத்தியாவில் செய்யும் மசாலா மிளகாய் ஊறுகாய். இதை செய்து ஒரு வகுடம் கூட வைத்துக் கொள்ளலாம். கெட்டுப் போகாது.

**தேவையான பொருள்கள் :**

வெப்பி மிளகாய் (பச்சை மிளகாய் பழுத்தது) (காய்ந்த மிளகாய் அல்ல) 250 கிராம் (புதியது).

கடுகு - 100 கிராம்,

ஆம்சூர் (மாங்காய் வற்றல் பொடி செய்தது) - 100 கிராம்,

மிளகாய்த் தூள் - 3 கிராம்,

வெந்தயம் - 25 கிராம்,

சோம்பு (பெரிது) - 25 கிராம்,

கருஞ்சீரகம் - 25 கிராம்,

தனியா - 3 கிராம்,

நல்லெண்ணெய் - 250 கிராம்.

உப்பு - தேவையான அளவு.

**மசாலா செய்முறை :**

கடுகு, ஆம்சூர், மிளகாய்த் தூள்,



**தமிழ்நாடு சாஹித்ய அகாடமி**

மலர்: மலர் வெளியீடு

# V.RAMAMURTHY, M.A

## EXPERT ASTROLOGER

(Long Experience & Research in the field)

19, Gandhi Road, Alwarthirunagar, Chennai 600 087

TELEPHONE: (044)23775579 Mobile: 98405 34882

EMAIL: veeramastrology@yahoo.com

Undertakes expert and effective research studies to offer accurate and amazing predictions with timing of events as follows

### I. MARRIAGE PREDICTIONS

- |                                               |                           |
|-----------------------------------------------|---------------------------|
| 1) Exact Time of Marriage                     | 4) Prospects of Progeny   |
| 2) Why delay?                                 | 5) Married Life Prospects |
| 3) Nature & Physical Features of Life Partner | 6) Marriage Problems      |

### II Business prospects

### V Job & Employment

### III Financial Status &

### VI Health &

### Real Property Conditions

### Domestic life Conditions

### IV Education

### VII Horoscopes Casting

Please contact by Mail or in Person for Fees and other details.



மகான் காவிரி சித்தரின் ஆளுகையின்...  
மூலிகை மருந்தின் மூலம்  
ஆரோக்கியமாய் வாழுங்கள்!

எங்கள் சிகிச்சைகளின் மூலம்

- 10 நாட்களில் 5 கிலோ வரை உடல் எடை குறையும்
- வயிற்று தொப்பை-மேயம் கொடுத்து குறைக்கப்படும். மேலும் காக்கா வயிப்பு, ஆஸ்துமா, காசைக் குறைப்பதற்கும், சர்க்கரை நோய் முழுவதும் கட்டுப்படுத்தப்படும். இதனால் மட்டுமல்ல, எலும்புத் தேய்மானம், கை, கால் உணர்வற்றுப் போவது, காதலிட்டு குறைபாடுகள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள் மற்றும் நோய் வம்பித்யான அனைத்து விதமான நோயினையும் குறைப்பதற்கும்.

கோசலிணா நெறாப்பல் முகம்பேக்  
முகப்பருக்கை, கரும்புள்ளிகள்  
கென்னல் அழவே நீங்க

நெறாப்போ ஆயில் & நெறாப்பல் உடல்  
முடி வளம், கொடுகு நீங்க,  
நகைகளுக்கு, முடி கொட்டுதல் நிற்க  
பாப்பின் "அழகு ஆரோக்கியமும்" நீங்கள் பெற அருளுங்கள்

பாட்டர் திருமதி. ஆர்.பாஜாமதி. B.A., R.I.M.P.  
சன்னைரஸ் நெறாப்பல் கிளினிக்

712, சதுரலகம் பிளாட், மன்னாள் தெரு.  
(திருநல் பஸ் ஸ்டாண்டி எதிரில்) சென்னை-17  
Ph: 5212 7875, Cell: 9444338713

பெறுமி மற்றும் கோவையில் மது கிடைகள் உள்ளன.

அதிர்ஷ்டம் உங்கள் கையில்!

வெற்றி திறைத்த கவனத்தை உங்களுக்கு  
உரிமையானதே! மனம், உடல், செல்வநிலை,  
தொழில், இல்வாழ்க்கை, திருமணத் தடை  
முதலிய எல்லா பிரச்சனைகளுக்கும் கவனமாக  
வெகு கிணையில் வெற்றி பெற அருளுகவும்.

கிணையில் சிவப்பூ, மலையாள நூல்களுக்கு  
கிணைச் செம்பு திருப்பதில்  
கிருட்டிணாவர்கள் கண்களில் தொடர் செம்பைத்



**PATTAPIRAJAN,**

Numerologist,

9, Somu Mudali St.,

(Near Amir Mahal)

Royapettah,

Chennai - 600 014.

Ph: 2848 3333 /

Cell : 98402 75610, 94443 88892

e-mail : pattapiraju@yahoo.co.in

www.numerologic.org

Also counselling and advising yoga  
therapy for complete curing of  
incurable diseases like epilepsy,  
diabetes etc.. & figure maintenance



வெந்தயம், சோம்பு, கருஞ்சீரகம். தனியா எல்லாவற்றையும் தனித்தனியாக சட்டியில் போட்டு எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து எடுத்துப் பொடி செய்து, உப்பையும் பொடித்து அத்துடன் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். பழுத்து சிவப் பாண பச்சை மிளகாய் வாயை சிறிது பிளந்து கொண்டு உள்ளே இருக்கும் விதைகளை நீக்கி விட்டு, இந்த மசாலாவை ஒவ்வொரு மிளகாயிலும் நிரப்பி நல்லெண்ணெயில் முக்கி எடுத்து வாய்களற்ற பாட்டில் அல்லது ஜாடியில் அடுக்கி விட்டு மீதமுள்ள எண்ணெயை அதில் ஊற்றி வைக்கலாம்.

நான்கு நாட்களுக்கு ஒருமுறை குலுக்கிவிட்டு வைக்கவும். பத்து நாட்களில் நன்றாக ஊறிவிடும். இந்த மசாலா ஒரு வருடம் வரை கெட்டுப் போகாது.

- மரசுதம் ராகவசிம்மன்,  
சென்னை - 3.

**ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-**

**மோர் மசாலா**

**தேவையான பொருள்கள் :**

கொத்துமல்லி - 2 கட்டு,

கறிவேப்பிலை - 1 கட்டு,

புதினா - 1 கட்டு,

எலுமிச்சை இலை - 1 பிடி,

நாரத்தை இலை - 1 பிடி,

கற்பூரவல்லி இலை - 10,

துளசி - 1 பிடி,

வில்ல இலை - 1 பிடி,

எலுமிச்சை ரசம் - ¼ கப்,

இஞ்சி - 50 கிராம்,

பெருங்காயம் - 1 பெரிய துண்டு,

உப்பு - 2 தேக்கரண்டி.

**செய்முறை :**

இஞ்சி, கீரை வகையை நன்கு அத்தம் செய்து பொடியாக்க நறுக்கி மிக்ஸியில் அரைக்கவும். சல்லடைத் தட்டில் வடிகட்டி, உப்பு, எலுமிச்சை ரசம் சேர்த்து, ஐஸ் ட்ரேயில் கொட்டி ப்ரீஸரில் ஐஸ் கட்டிகளாக்கியதும் 'ஜிப் லாக்' ஐப அல்லது பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு ப்ரீஸரில் வைக்கவும். தேவைக்கேற்ப இந்த உறைந்த கட்டிகளை மோரில் சேர்த்துக் குடிக்கலாம். மோர்க்குழம்பு, மற்றும் ரசத்திலும் (1 அல்லது 2 கட்டி) சேர்த்தால் புதுமையான 'மெகம்' மாஜிக் உங்கள் சமையல் கலையில் புகுந்து விளையாடும்.

(இந்த மசாலாவில் எலுமிச்சை ரசம் கலந்து வைத்தால், எத்தனை நாளானாலும் ப்ரீஸரில், நிறம் மாறாமல் பச்சைப் பசுவென இருக்கும்.)

- வசுமதி கிருஷ்ணகவாமி,  
பெங்களூர்.



அடை மாவிலும் இந்தப் பொடியை மொறுப்பாக இருக்கும்.

என் தோழி வீட்டு தோசை அப்படியே ஹோட்டல் தோசை போல் மொறுமொறுப்பாக இருக்கும். அந்த ரகசியத்தை எனக்கு மட்டும் சொன்னாள். ஜவ்வரிசியை சிறிது நேரம் வாணலியில் வறுத்து, பின் மிக்ஸியில் அரைத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். தோசை மாவுடன் இந்தப் பொடியை இரண்டு ஸ்பூன் சேர்த்து தோசை வார்த்தால், மிகவும் மொறு மொறுப்பாக இருக்கும். தோசைக்கு மட்டுமில்லாமல், வடை, சேர்த்துச் சுட்டால், நன்றாக மொறு

- தஸ்மீலா அஸ்கர்.

**கா**லையில் எழுந்தவுடன், பல் தேய்த்து விட்டு, சுத்தமான நல்லெண்ணெய் 10 மி.லி, வாயில் விட்டு, விழுங்கி விடாமல், தண்ணீரைக் கொப்பளிப்பது போலவே, எண்ணெயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும். ஐந்து நிமிடத்தில் வாயில் ஊறும் சல்வாய் நீருடன் சேர்ந்து தீர்த்து, நுரைத்து, வெண்மையாகி, கனம் குறைந்து விடும். நாம் வேலையைச் செய்து கொண்டே வாயில் கொப்பளித்துக் கொண்டு இருக்கலாம்.

(உங்கள் கணவருக்கு 15 நிமிடங்கள் நிம்மதி!  
இவள் வாயை எந்த பிளாஸ்திரி போட்டு  
ஒட்டுவது என்று விழிப்பவருக்கு(!) நல்ல  
சொல்யூஷன் பாருங்கள்) 15 நிமிடங்கள்  
சென்று கொப்பளித்து வெளியேற்றி  
விட்டு, சில முறை தண்ணீரால்  
கொப்பளித்து, பல் நறுகளைத்  
தேய்த்து, அழுத்தி விடவும்.

# நவ்வுணர்வு கொப்பளித்தல்



இதனால் ஏற்படும் பலன்கள் :

- \* இப் பயிற்சியால் தைராய்டு மற்றும் பாரா தைராய்டு சுரப்பிகள் சீரான இயக்கம் பெறுவதால் உடலின் ஆசுர வளர்ச்சி கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.



சங்கையர் சத்து  
சத்துதான சத்து

மங்கையர் மலர் வெளியீடு



ஆயில் தெரபி எனப்படும் இந்த எண்ணெய் கொப்பளிக்கும் போது நம் வாயில் உள்ள உமிழ்நீர் எண்ணெயை திரவமாக்கி விடும். பின்னர், அதுவே சாதாரண நீர் போல் ஆகும். கொப்பளித்து விட்டுத் துப்பினால், 'பால் நிறத்தில்' இருக்கும். பிறகு பல் தேய்க்க வேண்டும் (கண்டிப்பாக).

இந்த 'பால் நிற திரவத்தை' மைக்ரோஸ்கோப்பில் (600

மாக்ஸிபிகேஷன்) ஆராய்ந்ததில், அதில் உயிருள்ள கிருமிகள் நீந்தியதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இவை விஷமுள்ள பாக்டீரியா எம்பிரியோக்களாம். இவைதான் நம் உடம்பில் நோய் ஏற்படுத்தும் விஷக் கிருமிகள். ஆகையால் எக்காரணம் கொண்டும் இதனை விழுங்கி விடக் கூடாது.

• ஸங்கீதா

\* உடலில் வரும் மருக்கள், முகப்பருக்கள் மறையும்.

\* உடலில் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை அதிகரித்து, உடலின் செயல்பாடுகள் இனிதே நடக்கும். ஆழ்ந்த அமைதியான தூக்கம், நல்ல மனநிலை ஏற்படும். ஒவ்வாமை நோய்கள் அகலும்.

\* நம் உள்ளுறுப்புகளும் நன்றாகச் செயல்பட்டு, அனைத்து பாகங்களும் சிறப்பாக வேலை செய்யும்.

\* உடலில் உள்ள நஞ்சு கலந்த வேதியியல் பொருள்களை

வெளியேற்றி, உடலை அழிக்கும் நுண் உயிர்களின் செயல்பாட்டினைக் களைய வழி ஏற்படுத்தும்.

\* ஆஸ்த்மா, தும்மல், சளி, வாயினுள் ஏற்படும் பலவித நோய்கள் அனைத்தும் சரியாகும்.

\* உடலில் தீவிரமான நோய் உள்ளவர்கள் காலை, மதியம், மாலை என மூன்று வேளைகளும் உணவு உட்கொள்ளும் முன்பு தவறாமல் செய்ய வேண்டும்.

திரு. எம்.கே. தாமோதரன் எழுதிய எண்ணெய் கொப்பளித்தல் என்ற புத்தகத்திலிருந்து.



மலங்கையர் சந்தி  
சகித்தாவு சகித்த

மலங்கையர் சந்தி சகித்தாவு சகித்த

படித்துப் பயனைடந்தவர்,

ஜி. மீனாட்சி





எக்ஸ்சென்ஸிவ் செவ்வண்ணம், எந்த பண்பு நடைமுறைப் பழிபெறுக.



உங்கலின் பண்பு நடைமுறை எந்த தரத்தில் இருக்காது 22 காரட்  
புதிய நடைமுறை மாற்றலாம். எவ்வளவு, விவையிலும்  
குறைவிக்காமல் கிராமத்து ரூ.60'க்கும் அதிகமாக சேமிப்புகள்.

• தங்கம் • செவ்வணி • வைரம் • அரிவகை கற்கள் • சேமிப்புத் திட்டங்கள்



“இழைகள் இணைவது போல்

இதயங்கள் இணைந்து இந்தியா அன்போ

அன்புமாததோடு **சாரதாஸ்**...



**சாரதாஸ்**

புது முகவரி மட்டுமே புதுமைகளுக்கு அறிவப்படும் இடம்

45,என்.எஸ்.பி. ரோடு, திருச்சி-2. போன்:2702077

சுப்பிரமணியம் 827 பஸ்ஸன்ட் ரோடு, சென்னை-2. போன்:2852117